

अंतरराष्ट्रीय बेस्ट सेलिंग लेखक

सद्गुरु

योगी, दिव्यदर्शी और युगद्रष्टा



आनंद लहर

ताहो और पीलो!

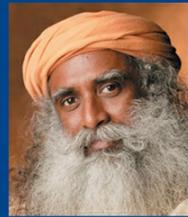
National
Bestseller

JAICO

अंतर्रास्ट्रीय बेस्ट सेलिंग लेखक

सद्गुरु

योगी, दिव्यदर्शी और युगद्रष्टा



आनंद लहर

चाहो और पा लो!

National
Bestseller

JAICO

आगंद लहर

चाहो
आँर
पा लो!

सदगुर
योगी, दिव्यदर्शी आँर युगदृष्टा



जयको पछिलांशिंग हाऊस

अहमदाबाद बैंगलोर भोपाल भुबनेश्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

www.anandlahar.com

आनंद लहर

खिल गई पंखुड़ियां
धूप फिर निकल गईं
ठल गई थी जो रात में
सुबह में बदल गईं
ओस की बूँद सी
हर जगह बिखर गईं
जो चली आनंद लहर
एक उमंग भर गईं
सुर को संगीत की
ताज फिर छिड़ गईं
साथ जो बँठी उनके
बिंदगी बदल गईं।



‘दिल्ली में आयोजित ‘आनंद लहर’ प्रोग्राम के एक प्रतिभागी ने सदगुरु के साथ अपने अनुभव को प्रजा श्रीवास्तव की इस कविता के माध्यम से व्यक्त किया।



सद्गुरु के साथ में

जिंदगी में कई बार ऐसा भी होता है कि बिना किसी खास कोशिश के ही महत्वपूर्ण उपलब्धियां मिल जाती हैं। कुछ ऐसा ही हुआ जब हम सद्गुरु से मिले।

बीस साल पहले हम दोनों बैंक में काम करते थे। इसके अलावा पत्र-पत्रिकाओं में कहानी लेखन, उपन्यास लेखन, फिल्मी कहानियों से संबंधित चर्चाओं में भाग लेने वैसे कामों में मशगुल रहते थे। हमने उस वर्ष तिरुच्ची (तमिलनाडु) में आयोजित सद्गुरु की कक्षाओं के बारे में सुना। सुनकर इच्छा जगी। तिरुच्ची के लिए रेल में सवार हुए। उस यात्रा ने हम दोनों के जीवन की दिशा और दशा ही बदल दी।

बिना किसी अंदरूनी अनुभव के, बस सुनी-सुनाई बातों और पढ़ी गई अनेक पुस्तकों के आधार पर हमने जो तमाम धारणाएं बना रखी थी और कई तरह के विश्वास पाल रखे थे, वे सब चरमरा गए। हमारे भीतर की कई बंद खिड़कियां खुल गईं। हमारे अंदर जिन लोगों के प्रति द्वेष-भावना थी, वह पिघलकर मंत्री के स्प में पनपने लगी। शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर हुआ।

सद्गुरु अपने अनोखे व निराले विचारों को जीवन के उदाहरणों के साथ सीधे सरल शब्दों में कहकर श्रोताओं के मन में अमिट स्प से अंकित करने की कला में बेलोड हैं। हम दोनों ने अपने परिवार-जनों के अलावा, बंधुजनों और कई पाठक-मित्रों को भी सद्गुरु की कक्षाओं में भेजा।

फिर भाव स्पंदन, हठयोग, सम्यमा, यों कदम दर कदम सद्गुरु की छांह में उत्तरोत्तर आगे बढ़ते गए। हम यह देखकर विस्मय-विमुग्ध रह गए कि पूरों ही तमिलनाडु कैसे सद्गुरु के स्नेह-पाश में बंधा हुआ हैं। तमिलनाडु में शुरू हई यह आनंद लहर ने भारत के अनेक प्रदेशों को अपने आगोश में ले लिया। इतना ही नहीं, देश की सीमाओं को लांघकर विश्व के कई हिस्सों को भी स्नेह से सींचकर अभिभूत कर दिया है।

एक गुरु के स्प में उन्होंने अपनी कक्षाओं में हमें जो सिखाया, जीव-मात्र पर अपनी स्नेह-

वर्षा के लिए उन्होंने जो शिक्षा दी, उससे हमारे अंदर का रसायन ही बदल गया। उनका निस्सीम मानव-स्नेह हमारे हृदय की गहराई में अंकित हो गया।

सदगुरु के विचारों को तमिल पत्रिकाओं में प्रकाशित करने की अपनी अभिलाषा को हम निरंतर उनके ध्यान में लाते रहे। उसका भी एक अवसर मिल ही गया। तमिल की लोकप्रिय साप्ताहिक ‘आनंद विकटन’ के लिए सदगुरु से संवाद करके उसे ‘अत्तर्नेंकुम् आशौप्पू’ (चाहो सब कुछ चाहो) शीर्षक के अंतर्गते धारावाहिक स्प में लिखा। इस श्रंखला का तमिल लगत में व्यापक स्वागत हुआ। बाद में कुछ अन्य धारावाहिकों के लिए भी सदगुरु से बारंबार मिलने का सम्भाग हमें मिलता रहा।

आपके और हमारे मन में निरंतर उठ रही कितनी ही शंकाओं को हमने सदगुरु के सामने रखा। सवालों से उनकी भौंहें कमी तनी नहीं, बल्कि हमेशा ओरों पर मुस्कोने थिरक उठी।

प्रश्न कोई भी हो, पल भर में एकदम स्पष्ट उत्तर उनके मुँह से निकलते देखकर हम चकित रह जाते। इस विषय पर भी उन्हीं से प्रश्न किया। सदगुरु का उत्तर था, ‘ऐसा ज सोचे कि यह केवल मेरे लिए ही साध्य है। आपके लिए भी यह संभव है। किसी भी विषय पर जागरूकता के सास विचार करने वाले हर इंसान के लिए यह संभव है।’

अपने इस कथन पर ही वे रुक नहीं जाते। इस दुनिया में रहने वाले सभी मनुष्यों को चेतना के उच्चतर स्तर में ले जाने की तीव्र उत्सुकता के साथ वे दुनिया के कोने-कोने की यात्रा करते रहते हैं। सदगुरु हमें अपने वर्तमान जीवन को पूर्ण क्षमता के साथ भरपूर जीने और भविष्य को अपनी इच्छानुसार गढ़ने की विधियां प्रदान करते हैं।

हम लोगों से खुद को अलग करके कहीं किसी ऊँचाई पर आसीन होकर हमें निम्न स्तर के जीवों के समान देखे बिना, एक मित्र की तरह कंधे से कंधा मिलाते हुए, सब कुछ प्रदान करने वाले ऐसे एक अद्भुत गुरु को क्या आप और कहीं देख सकते हैं?

हम सचमुच बड़े भाग्यवान हैं। आइए जीवन के इस अद्भुत अवसर से लाभ उठाएं।

-सुबा

सु-सुरेश और बा-बालाकृष्णन ने सदगुरु की वाणी को तमिल पुस्तक ‘आनंद अल्लई’ में संकलित किया।



अनुवादक का निवेदन

चार साल पहले 'चाहो सब कुछ चाहो' शीर्षक से सदगुरु वाणी का हिंदी में अनुवाद करने का साँभाग्य मिला। फिर दिल्ली और कोयंबत्तूर में सदगुरु के सान्निध्य में 'शांभवी' और 'शून्या' कक्षाओं में बैठकर 'लोहा कंचन होने' का रसोासवादन किया। मन की गुथियां जाने केसे सुलझ गईं। नित्य ही साधना और क्रियाएं करते हुए अंतस् में उठ रही 'आनंद लहर' में झूबता-उतराता रहता हूं। ऐसे में अब प्रस्तुत पुस्तक 'आनंद लहर' को हिंदी में स्पांतरित करने का अवसर मिला। यह मेरा अहोभाग्य हैं।

इहलोक की इस यात्रा में जीवन की नौका कई घाटों से जा टकराई। भक्ति, ज्ञान और योग के अनेकों घाटों से होते हुए, अंततः सदगुरु के साथे में आगे के बाद घर पहुंच जाने का एहसास हुआ। मन का भटकना शांत हुआ।

तीन दशकों से तमिल-हिंदी-मलयालम भाषाओं के बीच कार्य करते हुए अनेक ज्ञानात्मक एवं सर्वज्ञात्मक कृतियों के अनुवाद एवं संपादन कार्य में लगा हूं। पर इधर पांच वर्षों से अनुभव कर रहा हूं कि कलम ने एक अद्भुत गति पकड़ ली है। अनुवाद करते समय एकदम सटीक शब्द सूझ पड़ते हैं और प्रायः एक ही बार के लेखन में कौपी सुधङ्ग बन जाती है। इसका रहस्य सदगुरु ही जानें।

ईशा परिवार की निरंतर स्नेहवर्षा से अभिभूत,

एच.बालसुब्रह्मण्यम

नई दिल्ली



अनुक्रम

- 1 इच्छा - आपको चलाने वाली शक्ति
- 2 कितने लोग खुश हैं?
- 3 थोड़ा और मिल जाए...
- 4 हाँ! मैं ही हूँ
- 5 आपकी उत्तर देने की क्षमता!
- 6 क्या लिम्मेदारी बोझ हैं?
- 7 कहाँ हैं आप की सरहद?
- 8 लिम्मेदारी और कार्यशक्ति
- 9 कर्म माने क्या हैं?
- 10 बीस वर्ष की उम्र में सदाबहार
- 11 क्या कल आएगा भी
- 12 खूब खेलो कूदो!
- 13 रोज थोड़ी मात्रा में शराब!
- 14 मरे हए तोते के लिए सोने का पिंजड़ा
- 15 क्या क्रोध भी कोई शक्ति हैं?
- 16 ओ दुख, तूदूर चला जा!
- 17 अनपढ़ माता-पिता को कैसे संभालें?
- 18 हार नामक दृश्मन

- 19 शुभघड़ी के बारे में सोचने वालों के लिए
- 20 क्या ईश्वर हैं?
- 21 क्या भगवान पर भरोसा कर सकते हैं?
- 22 क्या हासिल किया? क्या ले जाएंगे?
- 23 हर दिन उत्सव!
- 24 क्या आपका वक्त ठीक नहीं है?
- 25 डर आया तो हथियार आएँगे
- 26 आपके लायक व्यवसाय कौन-सा है?
- 27 मेरे पास वक्त कहाँ हैं?
- 28 बीता हुआ कल एक याद है
- 29 आप जिस पर बैठे हैं वह मेरी कुर्सी है
- 30 गुरु वही जो काटने का काम करे!
- 31 क्या महिलाएँ योग कर सकती हैं?
- 32 आप माटी के या माटी आपकी?
- 33 क्या जीवन कोई लेन-देन का मामला है?
- 34 मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण
- 35 मंदिर किसलिए
- 36 गलती करना क्या अपमान की बात है?
- 37 क्या बॉस बेवकूफ हैं?
- 38 भूतशुद्धि की साधना
- 39 प्रेम या हथियार
- 40 ईशा क्रिया: व्यादा प्राणवान और जीवंत होने की विधि
- 41 क्या संपूर्ण संतोष मिल सकता है?
- 42 आपके सबसे घनिष्ठ मित्र कौन हैं?
- 43 क्या अन्य धर्मों के मानने वालों के लिए योग काम करेगा?
- 44 कल्पवृक्ष



आनंद लहर में प्रवेश करने से पहले

लगभग पंद्रह हजार वर्ष पहले का एक दिन। हिमालय की तराइयों में रहने वालों ने अचानक एक नए व्यक्ति को देखा। उनमें से कोई नहीं जानता था कि वह नया आदमी कौन हैं और कहाँ से आया हैं। लेकिन उसे अनदेखा करना भी मुश्किल लग रहा था।

वे महाशय एक बगह स्थिर और शांत बैठे हुए थे। लोगों ने सोचा, शायद आलस्य के कारण इस तरह बैठे होंगे। माना कि कोई चंद घंटों तक तो यों बैठा रह सकता है, मगर महीनों तक जरा भी हिले-डुले बिना बैठे रहना कैसे संभव हो सकता है-यह सोचकर लोग आश्चर्य-चकित हुए। वे लिंदा हैं, इसकी एकमात्र निशानी उनके नयनों से निकल रहे आनंद के आँसू थे।

ये महाशय कभी आँखें खोलेंगे भी या नहीं, इसके इंतजार में बैठे लोग जब सारी उम्मीद छोड़ चुके थे, तभी उन्होंने अपनी आँखें खोल दीं। मगर चारों तरफ बैठे लोगों पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया। उठे और तेज गति से नृत्य करने लगे। ऐसी तेज रफ्तार का नृत्य इससे पहले किसी ने देखा नहीं था। उस नृत्य में असीम आनंद प्रवाहित था। अचानक बैठकर उन्होंने आँखें बंद कर लीं, मानों कुछ याद आ गया हो। फिर कई महीनों तक वही निश्चल स्थिति। आनंद के आँसू।

अब उनके प्रति सभी लोगों की दिलचस्पी बढ़ गई। आँखें बंद कर बैठे रहें तो निश्चल और शांत बैठा रहना और आँखें खोलने पर सबसे उदासीन होकर आनंद में तांडव नृत्य करना, यह उन लोगों के लिए अब तक अज्ञात आयाम था, इसे जान लेने की तीव्र इच्छा से उनके चारों ओर लोगों की भीड़ बमा हुई। हर किसी के मन में यही ख्याल उठ रहा था कि वे कोई चमत्कार दिखाने वाले हैं। लेकिन वे लोग इस तथ्य को समझ नहीं पाए कि एक ही स्थिति में निश्चल बैठे रहना भी अपने आप में एक बड़ा चमत्कार है। इंतजार करते-करते उपेक्षित किये जाने के मलाल के साथ भीड़ धीरे-धीरे छँटती गई।

किंतु केवल सात लोग वहीं डटे रहे। उनकी उत्सुकता में लेश-मात्र भी कमी नहीं आई। वे महापुरुष जहाँ भी जाते थे, ये सातों उनके पीछे-पीछे चलते। उनके रुक जाने पर ये भी वही

रुक जाते। इस तरह सदा उनके इर्द-गिर्द बने रहे। आखिरकार एक दिन महापुरुष का ध्यान इन लोगों की तरफ खिंच गया।

सातों व्यक्तियों ने उनके सामने गिङ्गिङ्गाकर प्रार्थना की कि कृपा करके हमें उस रहस्यमय आयाम से परिचित कराएँ। उनके नकारने पर भी ये लोग वहाँ से हटने को तैयार नहीं थे।

“खँर, अगर यों ही मनोरंजन के लिए ऐसी विज्ञासा नहीं कर रहे हो, तो मैं जो कहता हूँ पहले उसे करना होगा।” ऐसा बोलते हुए उन्होंने कुछ सरल क्रियाएँ सिखा दीं। फिर आँखें बंद कर लीं।

सबसे पहले इन क्रियाओं की शिक्षा देने के कारण इन सातों लोगों ने उन्हें आदियोगी के नाम से पुकारा। आदियोगी ने यही सोचा होगा कि ये लोग भी वैसे-तैसे छँट जाएँगे, सो इनकी ओर उनका लगा भी ध्यान नहीं रहा। एक नहीं, दो नहीं, पूरे 84 साल तक ये सातों आदियोगी की सिखाई क्रियाओं को लगातार करते रहे।

आखिरकार आदियोगी शिव की करुणा जाग गई। सर्व की गति जब उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर बदली। एक पूर्णिमा के दिन आदियोगी शिव की दृष्टि उन पर पड़ी। चौरासी वर्षों के निरंतर अभ्यास के कारण सातों जने शुद्ध सोने की भाँति लगभग रहे थे। अगले 28 दिनों तक आदियोगी लगातार उन पर गौर करते रहे।

आदियोगी ने भी जान लिया कि उनके अंदर जो ज्ञान हैं उसे बाँटने के लिए इनसे बेहतर पात्र मिलने वाले नहीं हैं। अगली पूर्णिमा के दिन वे दक्षिण की ओर उन्मुख होकर बैठ गए, गुरु की मुद्रा में। उसी क्षण आदियोगी प्रथम गुरु बन गए और इसलिए आदिगुरु कहलाए।

उसी दिन उन तकनीकों व विधियों का उदय हुआ जो मानव को उसकी विकास की सीमाओं के परे दूसरे अनूठे आयाम में पहुंचा सकती थीं। चूँकि आदिगुरु दक्षिण दिशा को उन्मुख होकर बैठे थे, उन्हें दक्षिणामूर्ति का नाम भी दिया गया।

पश्चिम के देशों में सिर्फ कोई डेढ़ साल पहले ही चार्ल्स डार्विन ने विकासवाद के बारे में बात की। हमारे देश में तो पंद्रह हजार वर्ष पहले ही इसका ज्ञान था।

अपनी निजी विकास की सीमाओं को लांघकर मानव किस तरह विकास के नए आयामों तक पहुंच सकता है इसकी बुनियादी तकनीक बनाकर और उसकी सबसे पहले शिक्षा देने वाले थे आदियोगी शिव। इतना ही नहीं, उसके लिए आवश्यक तकनीकों का भी जिर्माण किया और उन्हें उपलब्ध कराया। इससे सातों शिष्यों ने कुछेक वर्षों में ही ज्ञान प्राप्त कर लिया। इन्हीं को हम सप्तऋषि कहते हैं।



आदियोगी चाहते थे कि सप्तऋषियों के माध्यम से इस ज्ञान का विश्वभर में प्रसार हो। जन-जन तक पहुँचकर इस परम ज्ञान का पूर्ण रूप से अंतरण कराने के लिए उन्होंने सातो ऋषियों को अलग-अलग दिशाओं में भेजा।

इनमें से भारत के दक्षिणांचल की ओर बिन्हें भेजा गया, वे हमारे लिए खास महत्व रखते हैं। उनका नाम है अगस्त्य मुनि।

मनुष्य अपनी समकालीन विकास-दशा को लांघ कर विकास के एक अन्य आयाम में अपने अस्तित्व को सुनिश्चित कर ले, इसके लिए आवश्यक बुनियादी बातें अगस्त्य मुनि ने सिखाई। उन्होंने इसे किसी सिद्धांत के रूप में बताए बिना, उपदेश के तौर पर पिलाए बिना, धर्म के रूप में थोपे बिना, सहज जीवन-शैली के रूप में सिखाया। और इस तरह धर्म के प्रकट होने से पहले योग का उदय हुआ।

योग से मतलब केवल शरीर को इधर से उधर मोड़ने की प्रक्रिया नहीं है, केवल साँसों का नियंत्रण करते हुए प्राणायाम करने की प्रक्रिया भी नहीं है, बल्कि योग ऐसी तकनीक का नाम है जिससे मानव अपनी सीमाओं के बंधन से मुक्त होकर विकास के एक अनोखे आयाम में पहुँच जाए।

शांति और आनंद की प्राप्ति के लिए आपको हिमालय जाने की ज़रूरत नहीं है। अगस्त्य मुनि ने इसी मकसद से उन रहस्यों को जन-जन तक पहुँचाया।

जो काम आपसे नहीं हो सकता, उसे आप नहीं कर पाए तो संसार आपको क्षमा कर देगा। लेकिन जो काम आपसे हो सकता है उसे भी करने से आप चूक गए तो क्या वह एक अपराध नहीं है?

अपने अंदर की संपूर्ण क्षमता को, अपने पास के समग्र बुद्धि-बल को तथा अपने अंदर छिपी असीम शक्ति को महसूस किए बिना यदि कोई इंसान मर जाए तो यही समझा जाएगा कि उसका सारा जीवन व्यर्थ चला गया। इंसान को ऐसी दयनीय स्थिति का सामना न करना पड़े, इसी लक्ष्य को लेकर योग का उदय हुआ।



इच्छा - आपको चलाने वाली शक्ति

This Book is requested from [Request Hoarder](#)

क्या कोई ऐसा इंसान होगा जो लिंदगी में कामयाबी पाने की इच्छा न करे? कामयाबी का क्या मतलब है? इच्छित वस्तु को पाना ही तो है!

इच्छित वस्तुओं को पाने का बुनियादी मकसद क्या है?

आनंद में रहना, बस। द्रुख और वेदना में बीजे वालों के लिए भला कामयाबी का माँका कहाँ मिलेगा? जब आप प्रसन्न रहते हैं तभी तो आपकी शक्ति पूर्ण स्प से काम करती है।

यदि आपको आनंदपूर्वक रहना है तो उसकी विम्मेदारी लेने वाला कौन है? आपके पिताजी? माँ? आपके पति? पत्नी? संतान? मित्र? पड़ोसी? या पड़ोस के देश में रहने वाला कोई आदमी? आप विन चीज़ों की कामना करते हैं, उन्हें पाने का मार्ग क्या है?

इन बातों पर एक-एक करके विचार करें।

संध्या की सुरम्य वेला। पर्वत-शिखर पर तैर रहे बादल चोटियों से टकरा रहे हैं। इस पृष्ठभूमि में सूरज पीले रंग में भीग कर डूब रहा है। आप इस रमणीय दृश्य को देख रहे हैं। बताइए, दृश्य कहाँ है? उस पहाड़ पर? आसमान में? इत्मीनान से सोचकर बताइए।

इस दृश्य का अनुभव कहाँ घटित हो रहा है? आपकी आँखों के पर्दे पर उसका बिंब आँधा गिरता है और दिमाग को सूचना भेजता है। आपके अनुभव में अब पहाड़ कहाँ है? आपके भीतर ही न?

आप संगीत सुन रहे हैं, किसी सुगंध का आनंद ले रहे हैं, किसी स्पर्श से आपको सुख मिलता है- यह सब आपके अंदर ही तो घटित हो रहा है? प्रकाश और अंधकार, नाद और सन्नाटा, वेदना और आनंद सब कुछ आपके भीतर ही घट रहा है।

एक जवान लड़की सपना देख रही थी। सपने में उसने देखा, डरावनी मूँछों वाला कोई खूंखार आदमी सामने से आया। उसकी आँखों में काम वासना का उन्माद झलक रहा था, इससे लड़की की देह काँप उठी। वह आदमी धीरे-धीरे उसी की ओर बढ़ा आ रहा था। एक मुकाम पर पीछे हटने में असमर्थ होकर वह लड़की दीवार के साथ सटकर खड़ी हो गई। वह उसके बहुत करीब आ गया। इतना करीब कि उसकी साँसों की गर्मिट लड़की की देह को छूने लगी।

लड़की ने लड़खड़ाई आवाज में पूछा, “हाय रे, तुम मेरे साथ क्या करने वाले हो?”

वह आदमी चौंककर बोला, “मुझसे क्यों पूछ रही हो? इसका निर्णय करने वाली तो तुम्हीं हो। जो भी हो, आखिर यह तुम्हारा ही तो सपना है।”

जीवन के साथ भी यही बात है। आप उसे कैसा चाहें कैसा बना लेना, आपके ही हाथ में है।

इस तरह जब सब कुछ आपके अंदर ही घटित हो रहा है, केवल आपकी इच्छा साकार होने से क्यों इनकार कर रही है!

प्रसन्न रहने के लिए आप सौं-सौं शर्तें लगा रहे हैं। मेरी पन्नी ऐसी होनी चाहिए। मेरा बच्चा कैसा होना चाहिए। पड़ोसी को ऐसा होना चाहिए, यह दुनिया ऐसी नहीं कैसी होनी चाहिए, इस प्रकार की सेंकड़ों शर्तें लगाते जाएँगे तो आपका आनंद किसी दूसरे के नियंत्रण में चला जाएगा।

अगर आप आनंद में रहेंगे और प्रेमपूर्वक बरतेंगे तो अपने आस-पास के लोगों को भी प्रसन्न रख सकेंगे। यदि आप दुख में, मायूसी में डूबे रहेंगे तो अपने इर्द-गिर्द रहने वालों की खुशियों को भी बिगाड़ देंगे।

आप बड़ी व्यग्रता से पूछना चाहते हैं, “आनंदपूर्वक रहने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? किसे छोड़ना चाहिए? पन्नी को? बच्चों को? परिवार को?”

आपके गाँव में कोई बाबाजी आते हैं। कहते हैं, ‘इच्छा ही समस्त दुखों का कारण है।’ कोई दूसरे बाबाजी आते हैं, ‘सुखी रहने की इच्छा को छोड़कर स्वर्ग की कामना करो।’ यों मीठे शब्दों में हल्लार तरह के उपदेश देकर आपके मन में अपराध-बोध बढ़ा देते हैं।

एक अन्य साधु आकर बोलते हैं, ‘तुमने धन के प्रति मोह किया। वही तुम्हारे दुखों का कारण है। भगवान के प्रति अनुराग करो।’

मान लीजिए कि आपके पास दस करोड़ रुपये हैं। भगवान पर भरोसा करते हुए अगर आप अपना सारा धन गरीबों में बाँट देंगे तो क्या उससे दुनिया में शांति छा जाएगी?

कल सुबह इस देश के गरीबों की संख्या में आपको मिलाकर एक और का इलाफा हो जाएगा, बस।

हाथ में पैसा होने पर वह किस काम आता है, इतना तो आप जानते ही हैं। लेकिन भगवान

से क्या कुछ संभव हैं और क्या नहीं, इसका अंदाज़ा या अनुभव आपको नहीं हैं।

एक बार शंकरन पिल्लै लोरदार पीठ-दर्द से पीड़ित हुए।

डॉक्टर ने एक्स-रे को रोशनी में देखा और बोले “इस समस्या से निपटने के लिए आपरेशन ही एकमात्र इलाज है। मेरी फीस पच्चीस हजार रुपए। फिर छह हफ्ते अस्पताल में रहकर आराम करना होगा।”

शंकरन पिल्लै भाँचके रह गए। इतनी बड़ी रकम कहाँ से मिलेगी?

‘अभी आया डॉक्टर साहब।’ कहते हुए शंकरन पिल्लै ने एक्स-रे चित्र को उनके हाथ से ले लिया और सीधे एक्स-रे वाले के पास भागे।

उससे पूछा, “भाई साहब, क्या आप इस एक्स-रे में इतना सा बदलाव करके दे सकते हैं जिससे कि डॉक्टर को पचास रुपए फीस देकर घंटे भर में आपरेशन हो जाए?”

ऐसे ही एक्स-रे को बांछित स्प में बदलने वाले बाबाजी लोग ही आपको सलाह देते हैं, ‘इच्छा को एक जगह से हटाकर दूसरी जगह लगा लो।’

अपनी लिंदगी सिर्फ चंद घंटों की है, यह जानते हुए भी धरती पर खिलने वाले फूल खूबसूरत लगने की इच्छा से मनमोहक रंगों में खिलते हैं। आपके प्रति वात्सल्य के चलते धरती भी गुरुत्वाकर्षण स्पी द्वेषपाश से आपको अपनी ओर खीचे हुए हैं।

सूरज से एक निश्चित फासले पर पृथ्वी ने अपना भ्रमण-पथ बना लिया है, इसी पथ पर चलते हुए वह सूरज की परिक्रमा कर रही है। पृथ्वी कहीं इस पथ से फिसल न जाए, ऐसी सावधानी के साथ, केंद्र में रहने वाला सूरज भी बड़े प्रेम से पृथ्वी को अपनी ओर खीचे हुए है।

अगर किसी दिन ग्रहों के प्रति सूरज का लगाव खत्म हो जाए तो क्या होगा? जरा सोचकर देखिए।

हाँ, लगाव न हो तो इस ब्रह्मांड का अस्तित्व नहीं रहेगा। इच्छा के अभाव में लहरें नहीं उठेंगी। हवा नहीं चलेगी। सूरज नहीं निकलेगा। अणु तक नहीं हिलेगा। छोटा-बड़ा कोई भी काम नहीं होगा। इच्छा के अभाव में यह शरीर नहीं रहेगा, प्राण नहीं रहेगा।

जगत ने आपको कभी यह सीख नहीं दी है कि इच्छा मत पालो। अगर कोई आपको समझाए, ‘इच्छाओं को त्यागने पर सब कुछ सध जाएगा’, इससे बड़ी मूर्खतापूर्ण दलील और कोई नहीं हो सकती।

दूसरों की नसीहतों को रहने दीजिए। खुद अपने आप से पूछकर देखिए-इच्छाओं को त्यागना चाहिए या नहीं? मन से पूछें तो वह संन्यास का ढोंग भरेगा... ‘भई, मैंने तो सब कुछ त्याग देने का फैसला कर लिया हूँ।’

मन बड़ा चालाक होता है। झूठी-सच्ची कुछ भी कहकर आपको ठगने की कला में माहिर हैं। लेकिन शरीर? उसे झूठ बोलना नहीं आता। अपने शरीर से पूछकर देखिए कि आपके अंदर इच्छा हैं या नहीं। ज़रा आपकी नाक और मुँह को यूँ बंद कर लें कि चंद मिनट तक रंच मात्र भी हवा अंदर न जाने पाए। फिर तमाशा देखते रहिए थोड़ी देर तक। एक या दो मिनट तक आपका शरीर सब्र कर लेगा। फिर जीने की इच्छा इतनी प्रबल हो उठेगी कि वह आपके हाथ को मुँह से बरबस हटा देगी। जितना धाटा हुआ उन सबकी भरपाई करते हुए लोर-शोर से आकस्मीन को अंदर खींचती जाएगी।

इच्छाओं का त्याग करने की मन की दलील शरीर के लिए मान्य नहीं होगी। क्योंकि शरीर को झूठ बोलकर ठगने की कला नहीं आती।

शरीर के अंदर जो अनगिनत कोशिकाएँ हैं, उनमें से हर कोशिका का कार्य इच्छा के बल पर चल रहा है। बिना बुलाये मेहमान की भाँति अगर एक रोगाणु अंदर घुस जाए तो कोई भी कोशिका आप से इज़ाजत नहीं माँगेगी कि हम ज़िंदा रहें या संघर्ष किये बिना मिट जाएँ। हर कोशिका हथियार से लैस होकर आर-पार की लड़ाई के लिए तैयार हो जाती है। क्यों? किसलिए?

इसलिए कि ब्रह्माण्ड ने उसे जीने की इच्छा दी है।

अगर आपमें इच्छा नहीं हैं तो आप इस पंक्ति को पढ़ नहीं रहे होते। अपनी ज़ज़र को अगली पंक्ति पर नहीं ले जा सकते। यही क्यों... इच्छा के अभाव में आप खड़े नहीं हो सकते, न चल सकते, न ही खा सकते हैं।

आप दावा कर सकते हैं, ‘मैं तो भूख के कारण खाता हूँ। इच्छा के कारण नहीं।’

मान लीजिए, आप अपने रिश्तेदार के यहाँ उस वक्त गए जब खूब भूख लगी है। वे लोग केले का पत्ता बिछा कर आपके सामने जायकेदार भोजन परोस रहे हैं।



जब आप चावल का पहला निवाला मुँह के पास ले जा रहे हैं, अचानक वे लोग अपशब्दों का प्रयोग करते हुए आपका अपमान कर रहे हैं। ऐसे वक्त में अगला कौर गले के नीचे उतरेगा?

झरा गौर कीजिए।

भूख अभी मिटी नहीं, लेकिन भोजन करना संभव नहीं हो रहा है। क्यों?

आपकी खाने की इच्छा खत्म हो गई।

आपको चलाने वाली किसी शक्ति को आप प्राण कहते हैं। एक और शक्ति को आप इच्छा कहते हैं। दोनों में कोई मूलभूत अंतर नहीं है।

और गहराई में जाकर चिंतन करें, तो इच्छाओं को त्यागने की इच्छा भी तो इच्छा ही है ज? ठीक है, किस हद तक इच्छा को बढ़ा सकते हैं?

अरे, इच्छा करनी ही है तो उसमें कंबूसी क्यों? बड़े पैमाने पर इच्छा कीजिए न! साहस किये बिना अपनी इच्छाओं को समेट लेंगे तो जीवन में आप कौन-सा बड़ा तीर मार लेंगे? “यदि मैं चाहूँ तो ढेर सारी इच्छाएँ पाल सकता हूँ। लेकिन मेरे लिए इतना ही पर्याप्त है” ऐसा सोचकर आप अपनी इच्छाओं को कम कर लेंगे तो यह ख्याल आपको तृप्ति देगा, इससे संतोष की अनुभूति होगी।

लेकिन अगर आप सोचेंगे, “मुझे वह सब कहाँ मिलने वाला है, इतना ही मिल जाए तो

बहुत हैं।” इस तरह की दलील देते हुए अपनी इच्छाओं के पंख काट लेंगे तो वह कायरता होगी।

जक्षन्त्रों पर निशाजा साथेंगे तभी आपका तीर कम से कम घर की छत तक पहुँचेगा। ‘ओह, इतनी बड़ी इच्छा अनुचित हैं यों सोचकर आप कमान को झुकाते जाएंगे तो तीर केवल आपके पाँव के अँगूठे को ही आहत करेगा।

इसलिए आपकी कल्पना विन सरहदों को छूती हैं, आपकी इच्छा भी वहाँ तक फैलकर बड़ी से बड़ी बनी रहे। उसे प्राप्त करने के लिए संपूर्ण उद्देश के साथ सोंफीसदी उत्साह के साथ जो भी ज़स्ती हैं करते जाइए।

एक बार शंकरन पिल्लै रेल यात्रा कर रहे थे। गाड़ी विस किसी भी स्टेशन पर रुकती, शंकरन पिल्लै गाड़ी से उतर जाते। वहाँ उतरते थे, वहीं खड़े रहते। बब गाड़ी चल पड़ती, फिर से सवार होते।

छोटे स्टेशन और बड़े स्टेशन का फर्क किये बिना, गाड़ी वहाँ दो-दो मिनट के लिए भी रुकती, उन स्टेशनों पर भी उतर कर चढ़ते। सामने वाली सीट पर बैठे यात्री का काँतूल बढ़ता गया। आखिर वह पूछ ही बैठा:

‘श्रीमानबी आप बड़े थके-मांदे लग रहे हैं। क्या आपका कोई साथी खो गया है? या आपको कोई किताब खरीदनी हैं या पानी की बोतल लेनी हैं? किसलिए आप यों हर स्टेशन पर उतरने और चढ़ने का कष्ट उठाते हैं?’

शंकरन पिल्लै ने ज़ोर से सिर हिलाया।

‘ऐसी कोई बात नहीं हैं। हाल में मेरी बाई-पास सर्जरी हुई है। डॉक्टर ने हिदायत दी है कि लंबी दूरी की यात्रा नहीं करनी है। इसलिए मैं इस यात्रा को छोटे-छोटे सफर के रूप में बदल रहा हूँ।’

अगर आप यही सोचकर कि स्वयं सदगुरु ने कह दिया है कि सभी चीज़ों के लिए इच्छा करो, केवल इन शब्दों को लेकर इच्छा करने लग जाएँ तो बात कुछ ऐसी ही होगी जैसी कि शंकरन पिल्लै ने डॉक्टर की हिदायत का मतलब समझा था।

तो सवाल उठता है, इच्छा कौन-सी है और लालच किसे कहते हैं?

जो चीज़ किसी के लिए इच्छा लगती है, वही दूसरे के लिए लालच लगती है।

मोटर बाइक रखने वाला अगर गाड़ी खरीदना चाहे तो आप उसे ‘इच्छा’ कहेंगे, प्लेटफार्म पर लेटा आदमी वही इच्छा करे तो आप उसे ‘लालच’ कहेंगे, हैं न?

बब तक आपके अंदर तुलना करके आह भरने की आदत बनी रहेगी, यह भ्रम भी खत्म नहीं होगा।

बरसूँगा ओस बनकर

नभ की ओर
उठे चेहरे पर
बरस रहे हैं
हिम के खुरचन
स्वर्ग स्पी

नन्दन कानन द्वारा वर्षित
धवल-निर्मल कुसुम-दल
मुंह उठाकर देखो
तुम भी
निश्चय ही बरसेंगी
आशीषें
हिमवर्षा की तरह

- सद्गुरु

ध्यान दीजिए, आपकी इच्छा दरअसल कहाँ अपनी बड़ जमाए हुए हैं?

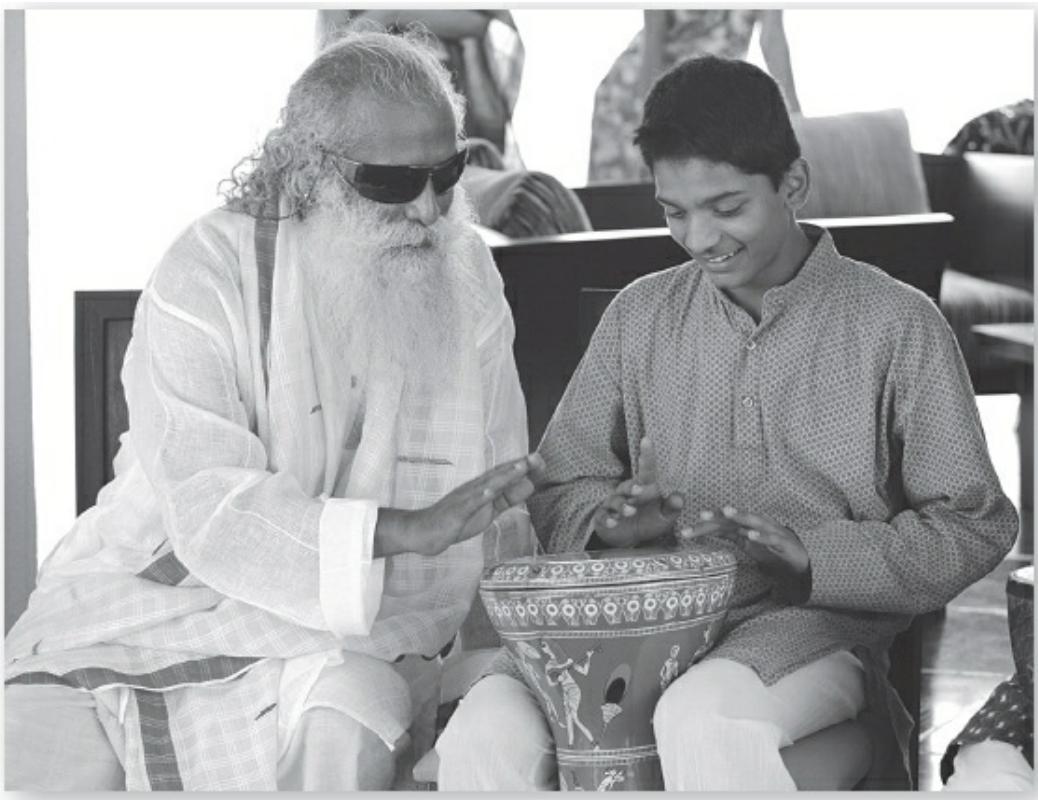
आपने सोचा था, शादी हो जाए तो खुशी मिलेगी। शादी हुई। फिर ख्याल आया, बच्चे होने पर ही जीवन पूर्ण होगा, खुशी उसी में है। बच्चे भी पैदा हुए, मगर?

अब फूट-फूटकर रो रहे हैं, ‘इन्हीं बच्चों की बजह से मन की शांति खत्म हो गई हैं।’

आपने सोचा, एक करोड़ रुपए मिल जाए तो खुशी मिलेगी। लेकिन बैठकर खाने के लिए भी फुरसत मिले बिना ब्रेड के टुकड़ों को चबाते हुए बिज़नेस में अगली कामयाबी के लिए गाड़ी में तनाव के साथ कंप्यूटर के की-बोर्ड पर उँगली नचाते हुए सफर कर रहे हैं।

एक बार शंकरन पिल्ले भी इसी तरह फँस गए थे।

‘फौंज में भर्ती होने पर बहुत सारी रियायतें मिलती हैं यह सुनकर शंकरन पिल्ले सैनिक सेवा में लग गए। गलती से उन्हें दो नंबर कम बाले ‘बूट’ मिल गए। जूतों के अंदर पाँव घुसेड़ते वक्त रोक उनकी उँगलियां एक-दूसरे पर सवार हो जातीं। दिन भर जूतों को खोलने का मौका ही नहीं मिलता। पाँव बुरी तरह द्रुत तेंदुओं से छाया जाता है। दर्द बरदाश्त से बाहर हो जाता है। शंकरन पिल्ले दुनिया भर को कोसते फिरते। साथी जवान जे एक दिन उनसे पूछा, “अगर तुम इस बात को अधिकारियों के ध्यान में ले जाते तो तुम्हें सही जाप के जूते मिल जाते ज? मेरे दोस्त, काहे को रोक-रोक तकलीफ़ झेलते हो?”



शंकरन पिल्लै के मुँह से कड़े शब्दों में यह जवाब निकला:

“तुम भी देख रहे हो न, सुबह उठते ही कवायद करनी होती हैं, फिर कितने सारे मुश्किल के कामों का तांता... हड्डियाँ टूट जाती हैं। क्या इन कामों में किसी से भी खुशी मिलती हैं? रात को इन जूतों को खोलने पर, पता है कि स तरह का आनंद मिल जाता है। फौंज में भर्ती होने से मिल रही इस इकलौती खुशी को भी गँवाने के लिए कहते हो?”

अपनी छाती पर हाथ रखकर बोलिए... शंकरन पिल्लै की तरह अपनी खुशी को ही गिरवी रखने के बाद आपके मन में भी ऐसी ही तड़प महसूस हो रही हैं, न... ‘हाय, इन जूतों से कब निलात मिलेगी?’

‘खुशी से बीना हैं यही लालसा तो आपकी सभी इच्छाओं के मूल में छिपी हुई हैं। आपने जो माँगा, वह तो मिल गया। लेकिन संतोष के बिना आगे... और आगे... यों इच्छा एक से दूसरी चीज़ की ओर लपकती जा रही हैं। ऐसा क्यों? गलती कहाँ हुई? क्या यह आपकी त्रुटि हैं या इच्छा की?



कितने लोग खुश हैं?

बालार, बस अड़ा, कॉलेज, मंदिर... चाहे किसी भी जगह थोड़ी देर खड़े हो जाइए। सामने से गुज़रने वाले लोगों पर गौर कीजिए।

ध्यान से देखिए, कितने चेहरों पर खुशी जाच रही हैं। साँ लोग निकल गए तो उनमें से केवल चार-पाँच चेहरों पर हँसी दिख रही हैं।

ऐसे चेहरे वाले लोग बीस-पच्चीस साल से कम उम्र के हैं। तीस के पार पहुँचे लोग यों दिख रहे हैं मानों उनका सब कुछ लुट गया है। स्खी नज़र से देखते हुए, उदासी और मायूसी से भरी गंभीर मुख-मुद्रा में चल रहे हैं मानों गमी के घर से लौट रहे हों।

किसलिए बाहर जाकर देखना है? खुद अपने आपको आईने में देखिए ज!

पाँच साल की उम्र में आप बगीचे में तितली के पीछे भाग रहे थे, उस समय आपके चेहरे पर जो खुशी और उल्लास जाच रहा था, क्या वह अब दिखाई दे रहा है?

पाँच साल की उम्र में तितली को छूते ही उसके मोहक रंग आपके हाथ पर झिलमिलाते हुए चिपक गए। उस वक्त आपको यही महसूस हुआ था कि दुनिया में इससे बढ़कर कोई आनंद है ही नहीं। आपके अंदर से खुशी छलक-छलक कर बिखर रही थी, है ज?

पाँच वर्ष की आयु में आपके पास क्या था? आज आपके पास क्या-क्या है? ऊँची पढ़ाई, कंप्यूटर, मकान, गाड़ी, पहली तारीख आते ही बँक के खाते में जमा हो रही तनख्वाह, सोते समय भी साथ रहता सेलफोन... आपने कितना कुछ इकट्ठा कर रखा है! चंद सदियों पहले, सारे जहान को जीतने का दम भरने वाले शहंशाहों को भी इतनी सारी सुविधाएँ मरम्मत नहीं थीं।

फिर भी क्या आपकी खुशी उसी अनुपात में बढ़ी है?

एक बार मटका भर शराब पीकर शंकरन पिल्लै बस स्टॉप पर आए। उनको जिस बस से जाना था, वह आ गई। खचाखच भरी हुई बस। किसी तरह धक्का-मुक्की करते हुए शंकरन पिल्लै बस में चढ़ गए।

कम से कम दस-पंद्रह लोगों को पाँव से रौंदते हुए और चार-पाँच लोगों को कोहनी से धकेलते हुए अंदर सरकते गए।

किसी बुढ़िया की पास वाली सीट पर बैठा हुआ आदमी उतरने के लिए खड़ा हुआ। यह देखकर शंकरन पिल्लै और कई लोगों को कोहनी से हटाते हुए उस सीट की ओर लपक पड़े। लोगों ने यही सोचकर उनके लिए रास्ता दिया होगा, शराबी से झंझट क्यों मोल लें?

शंकरन पिल्लै शाज से जाकर उस सीट पर धड़ाम से बैठे। बैठने के बेग में वहाँ बैठी बुढ़िया पर गिर पड़े। बुढ़िया की गोद में रखी टोकरी लुढ़की और उसमें रखी चीज़ें चारों तरफ बिखर गईं।

उन्हें बटोरती हुई बुढ़िया ने गुस्से में भरकर शंकरन पिल्लै को घूर कर देखा।

तेंश में आकर उसने पिल्लै को कोसा, ‘अरे, तू सीधे नरक में जाएगा!’ शंकरन पिल्लै सकपकाकर उठे और चिल्लाने लगे, ‘रोको भाई, गाड़ी रोको। मुझे गांधी नगर जाना है। गलत बस में चढ़ गया।’

आपमें से कई लोगों को शंकरन पिल्लै की तरह पता नहीं चलता कि जाना कहाँ है और किस बस में सवार हुए हैं। अलग-अलग बसों में चढ़ते-उतरते हुए धक्के खा रहे हैं।

इच्छित वस्तु न मिलने पर यदि आप मुँह लटकाये फिरें तो वह भी मूर्खता ही है। लेकिन वांछित वस्तु मिलने के बाद भी खुशी मनाने का हुनर न जानकर तड़प रहे हैं।

आप तेंदुलकर की तरह क्रिकेट खेलना चाहते हैं। ऐश्वर्या राय की तरह खूबसूरती चाहते हैं। बिल गेट्स की तरह धन-कबेर बनाना चाहते हैं।

इस तरह का एक बँगला चाहिए और उस तरह की कार... उनकी तरह सुखमय जीवन। आपने पहले से ही फल का चुनाव कर लिया। फिर उसे पाने के लिए काम पर उतर गए। इस बात की परवाह नहीं कि वह आपको बंचेगा कि नहीं, आपके लायक हैं भी या नहीं; बस उसे अपनी प्रकृति बनाना चाहते हैं।

किसी ने सलाह दी कि इन दिनों साफ्टवेयर बिज़नेस जोरों पर हैं। इसे सुनकर आप उसके लिए तैयार हो रहे हैं।

और एक सञ्जन आपको दयनीय दृष्टि से देखते हैं।

कहते हैं, “वह देखिए, वहाँ पर बदरंग कमीज़ पहने जो आदमी घूम रहे हैं, उनकी अमेरिका में साफ्टवेयर इंजीनियर के स्प में बड़ी धाक थी। बिज़नेस में मंदी आ गई और उन्हें वापस भेज दिया गया। अब वे भुखमरों का संघ बनाने की सोच रहे हैं। इसलिए मेरी मानें तो

शेयर बिज़नेस शुरू कर दीजिए।”

शेयर बिज़नेस में जो साँप और बिच्छू हैं क्या वे आपको छोड़ देंगे?

तेंदुलकर जिस तरह के लूटे पहनते हैं उसी तरह के लूटे पहन कर, उन्हीं के लंसे टांगों के पैड बाँध लें तो क्रिकेट खेलना आ जाएगा? तेंदुलकर अपना बल्ला आपके सुपुर्द कर दें तब भी क्या आप उनकी तरह खेल पाएँगे?

दूसरों की देखादेखी, उन्हों के साँचे में अपनी बिधगी को डालने की क्रोशिशा कोंगे तो इसका मतलब यहीं तो निकला कि हम विकास क्रम में पीछे की ओर जाकर यत्र की तरह बर्ताव करना चाहते हैं। जबकि आपका तो मकसद होना चाहिए, अपनी क्षमता का पूर्ण स्प से उपयोग करना।

अपनी प्रकृति को पहचाने बिना उल्टी दिशा में पतवार चलाते जाएँ तो आपकी लिंदगी तबाह हो जाएगी।

इसी तरह शंकरन पिल्लौ अपने दो मित्रों के साथ रेलवे स्टेशन पहुँचे। तीनों के लिए सिर्फ एक टिकट खरीदा। उनके पीछे खड़े तीन देहातियों ने इसे देख लिया।

एक टिकट में तीन जने कैसे सफर करने वाले हैं, यह उनके लिए अबूझ पहली लंसी थी। गाड़ी में सवार होने के बाद शंकरन पिल्लौ पर ही उनकी नज़र थी।

टिकट चेकर को आते देखकर शंकरन पिल्लौ और उनके दोस्त एक ही शॉचालय में जाकर छिप गए। दूसरों के टिकट जाँचने के बाद टिकट चेकर ने शॉचालय के किंवाड़ पर दस्तक दी।

उन्होंने पूछा, ‘अंदर कौन है? टिकट प्लीज।’

टिकट के साथ एक हाथ आगे निकला। उसकी जाँच करने के बाद टिकट चेकर चले गए। उसके बाद तीनों जने शॉचालय से बाहर आकर बैठ गए।

देहात से आए लोगों को शंकरन पिल्लौ की चालाकी समझ में आ गई। मन ही मन सराहने लगे, ‘अहा, बहुत बढ़िया हैं यह आइडिया।’

गाँव लॉटने का दिन आया। उन तीनों ने मिलकर एक ही टिकट खरीदा। उनके पीछे शंकरन पिल्लौ अपने दोनों दोस्तों के साथ आए। लेकिन इस बार एक भी टिकट लिये बर्गेर गाड़ी में सवार हो गए। यह देखकर तीनों देहाती भाँचके रह गए।

वे असमंजस में पड़ गए। यह उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि शंकरन पिल्लौ अबकी बार टिकट चेकर से कैसे निपटने वाले हैं।

ईश्वर आपसे किसी चीज की अपेक्षा नहीं करते। इसलिए ईश्वर से प्रेम करना बहुत आसान है। इस समय आप अपने आस-पास किसी से दोस्ती करना चाहें तो उसके लिए जिंदगी में कोई न कोई मूल्य देना पड़ सकता है। इस चुनौती को लेने के लिए आपके अंदर बड़े साहस की ज़रूरत है।

- सद्गुरु -

टिकट चेकर को आते देखकर वे तीनों एक ही शॉचालय में जाकर छिप गए। शंकरन पिल्लै अपने दोस्तों के साथ उठे। उनके दोनों दोस्त सामने वाले शॉचालय के अंदर घुस गए। विस शॉचालय में देहाती लोग छिपे थे, शंकरन पिल्लै ने उस किवाड़ पर दस्तक ढी। बोले, ‘अंदर कौन हैं? टिकट प्लीज।’

अंदर के लोगों ने सोचा होगा कि टिकट चेकर दस्तक दे रहे हैं अंदर से टिकट के साथ एक हाथ आगे बढ़ा। उस टिकट को लेकर शंकरन पिल्लै सामने वाले शॉचालय में घुस गए।

दूसरों की नकल करेंगे तो क्या हमें भी उनकी तरह फल मिल जाएगा? हमारा भी वही हश्च होगा जो देहाती भाइयों का हुआ था- हाथ में जो हैं उसे भी गँवाकर बेवकूफ बनना पड़ेगा।

दूसरों का उदाहरण दिखाते हुए आपको भी उन्हीं की तरह बनने की शिक्षा घर के बड़े लोगों से बचपन से ही मिलती रही है, उसी से पैदा हुई बीमारी है यह। आपके ऊपर इसका अनावश्यक प्रभाव पड़े इससे पहले ही इस बीमारी से मुक्ति पा लीजिए।

अरबों लोगों की इतनी बड़ी आबादी में किसी एक व्यक्ति में मिलने वाली कोई खास क्षमता किसी और व्यक्ति में नहीं मिल सकती। किसी भी परिस्थिति को किसी दूसरे आदमी द्वारा समझने का तरीका कुछ और होगा।

कामयाबी पाने वालों की जिंदगी हमारे लिए प्रेरक बन सकती है, लेकिन उसकी जिंदगी को ही सफलता का मंत्र मान लेना सरासर बेवकूफी है।

यदि आप जीवन में कामयाब होकर अवल आना चाहते हैं तो अपनी क्षमताओं को विकसित करके पूर्ण स्पष्ट से उनका उपयोग करते हुए काम में लग जाएँ।

3



थोड़ा और मिल जाए...

जीवन को भोगने का आपका तरीका क्या है, इस बात पर आपने गौर करके देखा है? आप चाहे कोई भी हों, किसी भी हैंसियत में रहने वाले हों, आपके अंदर का कोई तत्व निरंतर यही तलब कर रहा है कि इस समय की तुलना में आपका कद कुछ अधिक ऊँचा होना चाहिए, हैं न? इस बुनियादी रहस्य को जानना बस्ती है।

अगर आप धन बटोरने का चाब रखते हों तो वह कहता है और व्यादा धन चाहिए। यदि आप पद और प्रतिष्ठा के प्रेमी हों तो और ऊँचे ओहदे की तलब होती है। आप अगर यश कमाने के कायल हों तो कहेंगे ‘मेरे यश की चर्चा दूर दूर तक फैल जाए।’

प्रेम का जिक्र होने पर आप और अधिक की मांग करेंगे। ज्ञान की बात चले तो और व्यादा ज्ञान बटोर लेंगे। चीज़ कोई भी हो उसे पाने की आपकी इच्छा किसी निश्चित सीमा में सिमटकर नहीं रहती।

इस तरह आपके अंदर सदा ही एक लालसा बनी रहती है, जो आपको प्रेरित करती रहती है कि कुछ और चाहिए, थोड़ा और चाहिए? आप अभी विस स्थिति में हैं उससे और अधिक विकास की लालसा आपको धकेलती रहती है।

ठीक है, लेकिन आप क्यों इस तरह किश्तों में विकसित हो रहे हैं? एक काम करें। फर्ज कीजिए, मैं आपको इस संपूर्ण बगत का समाट बना देता हूँ।

क्या आप उसी पर संतोष कर लेंगे? नहीं। तब आप सोचेंगे, ‘यह तो ठीक है, लेकिन वह जो चंद्रमा है, वह भी मुझे...’

जरा ध्यान से सोचिए कि दरअसल आप क्या चाहते हैं? धन, संपत्ति, प्रेम, ज्ञान?

आप गाड़ी में जा रहे हैं। बीच सड़क पर एक गङ्गा है, आप उसे देख लेते हैं। उससे बचकर निकलना है तो सड़क ध्यान देना होगा। लौकिक आप क्या करते हैं?

गङ्गे पर ही नज़र गङ्गाए हुए हैं।

अंत में उसी में फँसते हैं, यह मन का स्वभाव है। मन जिस बात को नहीं चाहता वही होकर रहता है।

एक प्रयोग करके देखें। मन को हुक्म दीजिए कि अगले पाँच मिनट तक बंदर के बारे में बिलकुल नहीं सोचना है। फिर देखिए क्या होता है? पाँचों मिनट तक बंदरों का झुंड ही मन पर हावी रहेगा।

पाँक पर चोट लग जाए तो वह हमेशा आपके ध्यान में रहेगा। अगर आप इसी धुन में रहें कि जिस जगह पर चोट लगी है वहाँ कोई चीज़ टकराए नहीं, तो उस जगह पर चोट पर चोट लगती रहेगी।

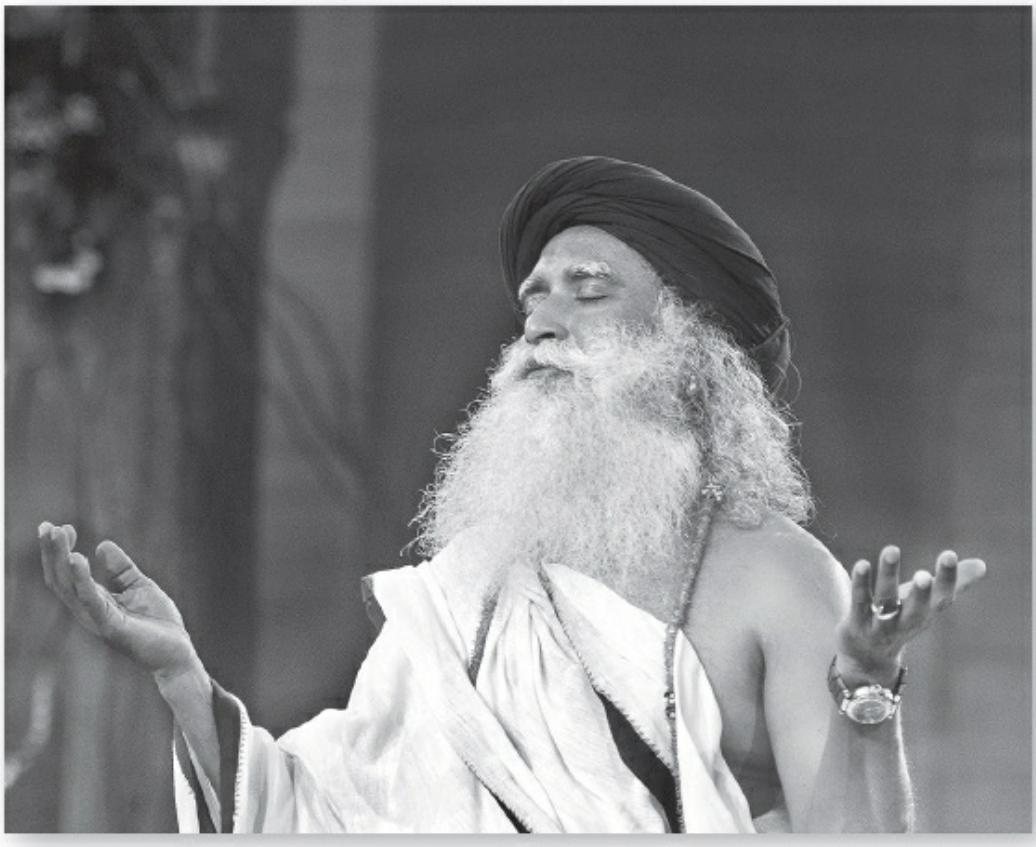
कोई भी समस्या आ जाए, यदि आप सोचने लग जाएँ, ‘हाय, क्या मेरा नक्षत्र अनुकूल नहीं है? क्या मैं इस संकट से उबर ही नहीं सकूँगा?’ तो समस्या बराबर ज़ारी रहेगी।

इसी तरह, परिवार में कोई समस्या आने पर, यदि उसी के बारे में सोचते हुए चिंता में डूबे रहे तो आगे करने वाले काम जो हैं वो भी स्थगित रहेंगे। मुसीबतें आती रहेंगी, उनसे निजात नहीं मिलेगी।

कोई भी मुसीबत आए, निराश हुए बिना करने योग्य काम को ध्यानपूर्वक करते रहें तो स्थिरि काबू में आ जाएगी।

बिगड़ी बात पर चिंता किये बिना जो भी करने योग्य है, उसके लिए योजना बनाइए। पूर्ण स्पष्ट से उस पर लगकर काम करके देखिए।

समझ में आ जाएगा कि यह भय निरर्थक था।



क्या कुछ चाहिए आपको? वास्तव में आपको तलब किस चीज़ की है? उन्नत और विकसित होने की ही तलब हैं ज़?

आप यही चाहते हैं जि कि फिलहाल जो पास है उससे व्यादा कुछ चाहिए। लिंगी नामक फल में रोक - रोक और व्यादा तरह का स्वाद मिलना चाहिए। यही ज़?

तब तो आप जिस उन्नति को ढूँढ रहे हैं उसका विस्तार किस सीमा तक होने पर आप संतुष्ट हो जाएंगे?

चाहे कितना भी विकास पा लें, क्या यह कहीं रुकता है? इसकी, आपके अंदर घीटत होने वाली इस विकास-लालसा की सीमा आखिर कहाँ हैं?

सीमा कहीं दिखाई दे रही है? असीम रूप से विकास की चाह तो आप रखते हैं, लेकिन मिलने वाले वैभव का उपभोग करने के लिए आपके पास साधन कौन-कौन से हैं?

इन पाँच इंट्रियों - देखने, सुनने, सूँधने, स्वाद लेने और स्पर्श करने के इन पंचेंट्रियों के माध्यम से ही आप जीवन का उपभोग कर रहे हैं। इस जगत को आपके अंदर महसूस कराने में मददगार यही पाँच इंट्रियां हैं। लेकिन आप इन पंचेंट्रियों द्वारा असीम का अनुभव कर सकते हैं?

भले ही आप निद्रा में लीज हों, आपके शरीर की गतिविधियाँ रुकती नहीं, मन भी क्रियाशील रहता है। जब आप सो रहे होते हैं, जगत भी कुछ बढ़िया तरीके से सक्रिय रहता है।

फिर भी निद्रा के समय आपको यही महसूस होता है मानो यह जगत तिरोहित हो गया है। क्यों? इसलिए न, कि आप के सोते वक्त पंचेंट्रियों की गतिविधि का स्थिति ऑफ हो गया था?

इसका मतलब यह है कि इन पंचेंट्रियों की गतिविधियाँ सीमा के अधीन हैं। वे सीमातीत नहीं दिख रही हैं। किंतु हम इन्हीं पाँच इंट्रियों के माध्यम से जीवन का अनुभव करते हैं।

आपकी हृद अब यहीं तक है। असीम विकास पाने को तड़पने वाले आप, उसे पाने और भोगने के लिए जिन उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं उनकी एक निश्चित सीमा है।

चंद्रमा की यात्रा के लिए इच्छुक व्यक्ति यदि बैलगाड़ी में यात्रा करे तो कहाँ तक पहुँच सकता है? लेकिन आपकी कोशिश भी कुछ वैसी ही है। इस उपाय के कारण न होने का कारण बैलों को मानकर, कुछ लोग बैलों को ज़ोर से चाबुक मार रहे हैं।

सोचकर देखिए चाबुक टूट जाने पर भी, क्या वहाँ तक पहुँचना संभव है? अच्छा, फिर कैसे पहुँच सकते हैं?

यदि आप जीवन में तरक्की करके उन्नत स्थानों को पाना चाहते हैं, असीम का अनुभव करना चाहते हैं तो पंचेंट्रियों की सीमाओं के पार जाना होगा।

यदि इन पंचेंट्रियों की समझ और पहुँच से परे जाकर अनुभव करना चाहते हैं तो आपकी समझ में बढ़ोतरी होनी चाहिए। समझ में बढ़ोतरी होनी है तो पहले इस बात की खोज करनी चाहिए कि आपकी समझ क्यों उलझी हुई है, उसे सुलझाने से रोकने वाली चीज़ कौन-सी है, है न?

इसकी वजह क्या है कि जीवन के उन्नत और गहन रहस्य केवल कुछ लोगों को ही सहज स्प से ज्ञात हैं जबकि दूसरों के लिए ये अबूझ पहेली की तरह हैं। इसका कारण कदापि यह नहीं है कि उन लोगों का सृजन दूसरे ढंग से हुआ है।

इसका एकमात्र कारण यही है कि हमने अपनी मौजूदा जीवन-शैली में कुछ बुनियादी जुख्य अपना लिए हैं। वे कौन-से रोड़े हैं जिन्हें खुद आपने अपने रास्ते में डाल रखा है? इन रोड़ों को कैसे हटाया जाए?

इसकी तकनीक क्या है? उसके ताँर-तरीकों को एक-एक करके देखते हैं।



हाँ मैं ही हूँ

एक थे डॉक्टर। डिग्री हासिल करके अभी-अभी सेवा शुरू की थी। उन्होंने एक अच्छे डॉक्टर बनने के मकसद से पढ़ाई की थी, जैसे-तैसे इम्तहान पास करने के लिए नहीं। लोगों की भलाई ही उनका ध्येय था। उनके पास कुछ लोग एक रोगी को ले आए।

रोगी की हालत इतनी नाकुक थी कि दो मिनट की देरी होने पर प्राण लोखिम में पर पड़ जाते। ऐसी हालत में रोगी को इस नए डॉक्टर के पास ले आए। डॉक्टर ने सावधानी पूर्वक जाँच-पड़ताल करके रोग का निदान ढूँढ़ लिया और आवश्यक इलाज किया। दो दिन में रोगी उठकर बैठ गया। हफ्ते भरे में उठकर चलने लग गया।

डाक्टर ने कहा, “जब आप लोग इन्हें मेरे पास लाए, ये मृत्यु के कगार पर थे। और किसी डॉक्टर के पास ले गए होते तो ये बस्तर मर गए होते। मैंने बड़ी लगन के साथ इनकी जाँच करके ठीक इलाज किया। इसी से ये अब ज़िंदा हैं। दरअसल मैंने इन्हें प्राण दिए हैं।”

अगले दिन उनके पास कोई और रोगी लाया गया। उसकी हालत भी उसी तरह चिंताबनक थी। दो मिनट का विलंब करने पर जान खतरे में होती। डॉक्टर ने बड़े ध्यानपूर्वक बीमारी का अध्ययन किया और उचित इलाज भी किया।

लेकिन रोगी का देहांत हो गया। अब डॉक्टर क्या कहते? - ‘देखा ज, मैंने कितने अफुक्त ढंग से उसे ऊपर भेज दिया।’ या फिर यों कहते - ‘ईश्वर की मळी यही थी। उस रोगी को दुर्भाग्य यही था कि उसे मेरे पास लाने वालों ने व्यादा देर कर दी।’ या कोई न कोई कारण बताकर टाल देते। अगर काम मनमाफिक पूरा हो जाए तो ‘मैंने किया’ कहकर उसका श्रेय ले लेंगे। नतीजा उल्टा निकल जाए तो कहेंगे ‘उसके लिए मैं लिम्मेदार नहीं हूँ।’

इच्छा के अनुसार कोई काम पूरा हो गया तो उसके लिए आप खुद को लिम्मेदार ठहराएंगे। काम उस ढंग से नहीं हुआ तो लिम्मेदारी टालने के बहाने ढूँढ़ते फिरेंगे। कोई कारण नहीं

मिला तो जो जी चाहे बोलें, सुनने के लिए ऊपर एक बुद्ध बैठा ही है। आपने इन्तहान दिया। पेपर अच्छे हुए तो कहेंगे ‘कमाल कर दिया, कलम तौड़ दी।’ पेपर अच्छे न हुए तो? कहेंगे, ‘समय काफी नहीं था’ या ‘सिलेबस के बाहर के प्रश्न पूछे गए।’ अथवा अन्य कारण हूँढ़-हूँढ़कर बताएँ। हैं ज?

आंतरिक आनंद

मरुस्थल की भीषण बंजरता
मेरे हृदय के मौन प्रतिबिंब की तरह खड़ी थी
सूखी हृद्दि जिहा की तुष्णा
मेरे हृदय की तड़प के आगे तुच्छ थी।
अंतहीन दिनों के कठिन परिश्रम
और लंबी रातों का अकेलापन
मिलकर उञ्जवल काति में फलित हुआ
और मुझे एक आंतरिक आनंद में भिग्गाने लगा
वह निषुर तड़प और धन का अभाव
अहा! मुझे आत्म-ज्ञान के
परमानंद में डुबो दिया।

- सद्गुरु

सफलता मिलने पर श्रेय लेने के लिए फौरन तैयार होने वाला हमारा मन चूंक होने पर इसी चक्कर में घूमता है कि असफलता की लिम्मेदारी किस पर डालें। लिंदगी के दौर में जब भी जीत मिले आप दावा करते हैं कि इसका श्रेय मुझे मिलना चाहिए। यही ज?

अब मैं आपसे यही सवाल करता हूँ कि आपके इच्छानुसार काम नहीं हुआ तो उसकी भी लिम्मेदारी लेने के लिए क्या आप तैयार हैं?

जब आप महसूस करेंगे कि काम की असफलता के लिए आप लिम्मेदार हैं तभी से सफलतापूर्वक संपन्न कराने के तरीकों में आप क्षमता अर्जित कर सकेंगे। अब यदि अपनी क्षमता के लिए आप लिम्मेदार हैं तो क्षमता में कमी के लिए लिम्मेदार कौन है? आप ही ज?

आप ऐसी इच्छा तो करते हैं, ‘कल मुझे फलां की तरह होना चाहिए, मेरी लिंदगी इस स्प में बदलनी चाहिए।’ यदि आप मौनदा स्थिति के लिए स्वयं को लिम्मेदार न मानेंगे तो कल क्या बनना चाहिए, इस कल्पना को कैसे स्प दे सकते हैं? ‘आज मैं जँसा भी हूँ, इसके

लिए मैं ही पूरी तरह से लिम्मेदार हूँ यों सोचने की ईमानदारी आने पर ही ‘कल कैसा होना चाहिए’ इस तरह का सपना देखने का अधिकार आपको है। ठीक है, अब सच-सच बोलिए। इस समय आपके जीवन का परिवेश अच्छा, बुरा कैसा भी हो, क्या आप उसके लिए पूर्ण स्प से लिम्मेदार हैं?

यदि आपका उत्तर है ‘हाँ, मैं ही हूँ’ तो निश्चय ही आपने सफलता के पथ पर एक जबर्दस्त कदम उठाया है।



आपकी उत्तर देने की क्षमता!

व्यादातर लोग लिम्मेदारी का नाम सुनते ही उसे दोष लगाने के अर्थ में लेते हैं। यानी यही अर्थ लगाते हैं गलती की लिम्मेदारी इन पर या उन पर होनी चाहिए। यह मिथ्या धारणा है। आपके जीवन में इस तरह की घटनाएँ हुई हों तो उनके कई कारण हो सकते हैं। उसके निमणि में कई लोगों की साझेदारी हो सकती है।

लेकिन ‘कौन लिम्मेदार है’ यही मेरा सवाल है; यह नहीं कि “इसकी जड़ में कौन व्यक्ति है?” या यह ‘किसकी गलती है?’

शंकरन पिल्लै एक बार शराब पीकर बीच सड़क पर हल्ला मचाने लगे। पुलिस आई, उन्हें कैद करके बदस्तूर अदालत में पेश कर दिया गया। शंकरन पिल्लै लड़खड़ाते हुए कटघरे में खड़े बकबक करते रहे। ज्यायाधीश खीझा गए।

उन्होंने कहा, “अरे इसमें तुम्हारा कसूर नहीं है। तुमने लो छिस्की पी रखी हैं वही तुम्हें यो नचा रही हैं।” झट शंकरन पिल्लै ने आँखों में आँसू भर कर कृतज्ञता की भावना के साथ ज्यायाधीश की ओर देखा। कहने लगे, “मान्यवर, आपने जिस हृद तक मुझे समझा लिया, मेरी पन्नी भी इतना नहीं समझ पाई है। वह हमेशा मुझ पर इल्लाम लगाते हुए कहती हैं कि मेरी इस हालत के लिए मैं ही लिम्मेदार हूँ।” यों कहते हुए रो पड़े।

इन्हीं की तरह कई लोग अपनी लिंदगी की लिम्मेदारी स्वीकार किये बिना, उसे टालने के बाद उबरने का मार्ग न जानकर, परेशान होते हैं।

लिम्मेदारी को अँग्रेजी में ‘रेस्पॉन्सिबिलिटी’ कहते हैं रेस्पॉन्सिबिलिटी=रेस्पॉन्स+ एबिलिटी यानि कि लिम्मेदारी का मतलब है ‘आपकी उत्तर देने की क्षमता।’

उत्तर देने की क्षमता का मतलब यह नहीं है-कक्षा में ठीचर द्वारा पूछे गए किसी सवाल का मुँह खोलकर जवाब देना।

ईश्वर के लिए दैनिक कार्यों को छोड़ देना होगा?

मैं अपने कपड़ों को खुद धो लेता हूँ, क्या वह दैनिक कार्य नहीं हैं?

जारियल के पेड़ों को पानी ढेकर उनकी देखभाल करता हूँ, अपना खाना खुद पका लेता हूँ... क्या आप इन्हें तुच्छ कार्य मानते हैं?

इन सब को छोड़कर आप इस दुनिया में कैसे जीने वाले हैं?

आप राजनीति में हो सकते हैं, मुनीम हो सकते हैं। किसी कंपनी के प्रबंधक हो सकते हैं या फिर सफाई कर्मचारी भी हो सकते हैं - इस दुनिया में लीवन-यापन के लिए कुछेक कामों को करना ही पड़ता है। उन सबको तुच्छ समझने से ही पैदा होती हैं झंझटें।

अपनी पसंद का काम जो भी हो, पूरे मन के साथ उसे निभाइए, तब भगवान के समीप होने का एहसास पाएँगे।

दूसरे किसी की तरह जीने का संकल्प करके दुखों को पालना छोड़ दीजिए।

अपनी लिंदगी के प्रत्येक पल में आप इस विश्व की घटनाओं पर अपनी संवेदना व्यक्त करते रहते हैं, उसका उत्तर देते हैं, हैं न? यहाँ उत्तर का मतलब है 'रेस्पॉन्स'। आप जिस कमरे में रहते हैं वह ठंडा है। आप चादर उठाकर ओढ़ लेते हैं। यही है उस ठंडी हवा के लिए आपका दिया उत्तर।

आपके बच्चे ने बड़े प्यार के साथ आप से गले लगकर चुंबन दिया। उस समय आपके गालों पर ढुलकते आनंद आँसू। यही था आपके तन-मन द्वारा दिया उत्तर।

आप अंदर जो साँस भर लेते हैं, वह उस पेड़ द्वारा बाहर निकाली गई हवा है, हैं न? आप और वह पेड़ हरदम एक-दूसरे को उत्तर देते हुए ही तो जी रहे हैं?

इस लगत में होने वाली प्रत्येक घटना के लिए आप अपने शरीर के स्तर पर, मन के स्तर पर, संवेदना के स्तर पर, शक्ति के स्तर पर उत्तर देते ही रहते हैं।

आपकी लिंदगी का मतलब है सिलसिलेवार निरंतर दिये जाने वाला उत्तर।

लिम्मेदारी का अर्थ है आपकी उत्तर देने की क्षमता। हर किसी परिस्थिति में जब आप महसूस करते हैं, 'मैं लिम्मेदार हूँ', तब उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर मौजूद रहती है। अगर आप 'मैं लिम्मेदार नहीं हूँ' कहते हुए टाल देंगे तो उसे उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर नहीं रह जाती।

मेरा सवाल यही हैं-आपके जीवन में आने वाली परिस्थितियाँ सुविधालनक हो सकती हैं, असुविधापूर्ण भी हो सकती हैं, अपेक्षा के अनुस्प हो सकती हैं, या अपेक्षा के एकदम विपरीत भी हो सकती हैं, अनुकूल हो सकती हैं या प्रतिकूल भी हो सकती हैं। जैसी भी परिस्थिति का सामना करें उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता को अपने हाथ में रखने की इच्छा है? या फिर उत्तर देने की क्षमता को गँवा देने की इच्छा है?

यदि आप कहते हैं, हर तरह की परिस्थिति में उसका उत्तर देने की इच्छा है तो आपके अंदर उसके लिए 'मैं ही लिम्मेदार हूँ' इस बोध के होने पर ही उत्तर देना संभव होगा।

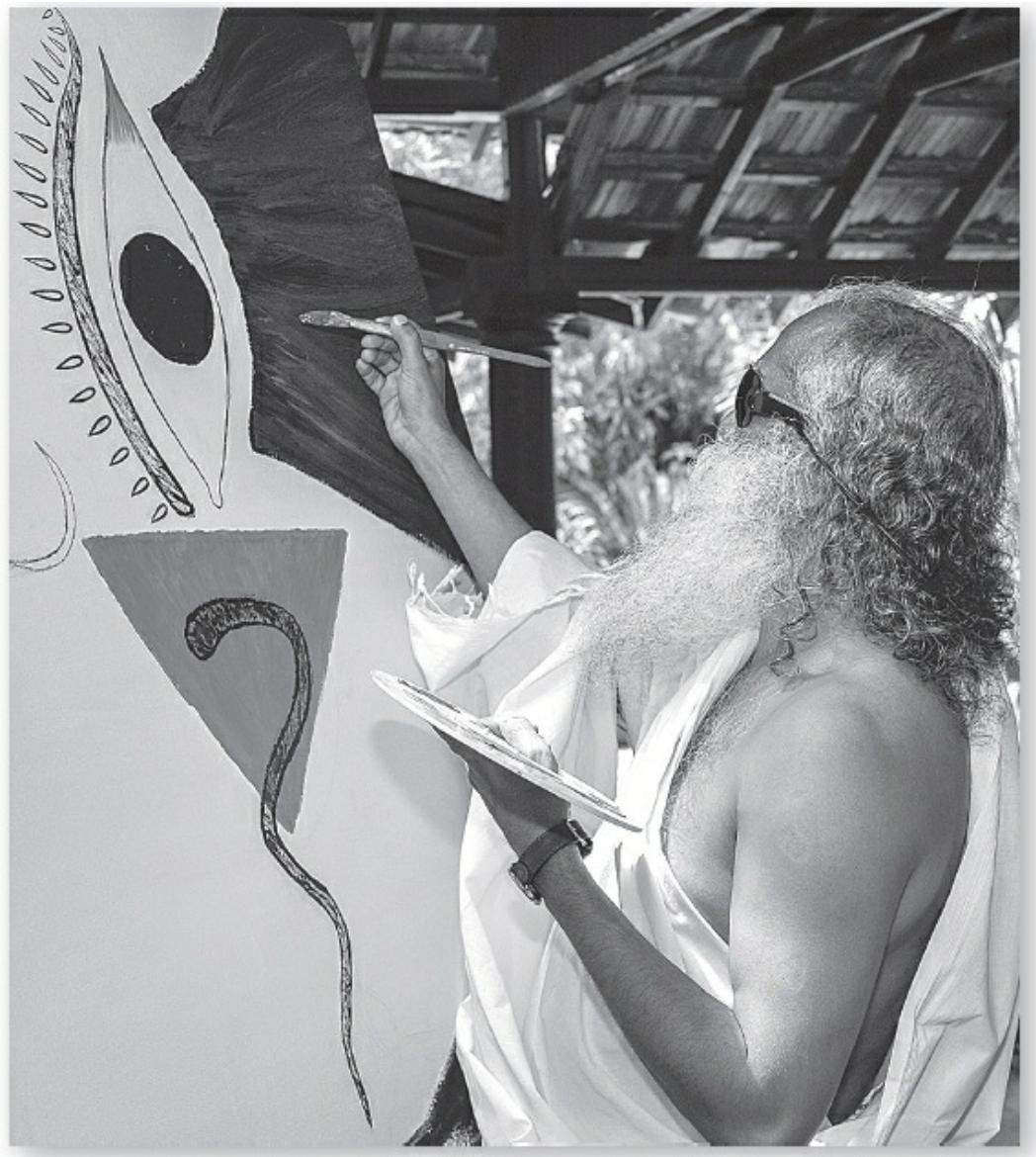
जब आप महसूस करते हैं 'मैं ही लिम्मेदार हूँ' तब आप शक्तिशाली बनते हैं। टालने की कोशिश करते समय आप निकम्मे बन जाते हैं।

'मैं लिम्मेदार हूँ' यों मानेंगे तो आपकी लिंदगी आपके हाथ में है। इसे छोड़कर अगर आप 'नहीं-नहीं, मेरी सास ...' कहेंगे तो इसका मतलब है कि आप अपनी लिंदगी को हाइजैक (अपहरण) करने की अनुमति अपनी सास को दे चुके हैं।

इसी तरह आप रोज़ कितने लोगों को अपनी खुशी, अपनी शांति, और अपने प्रेम को हाइजैक करने की अनुमति दे रहे हैं। लंग सोचकर देखिए।

अपनी लिंदगी को खुशी और मधुरता से पूर्ण बनाने की इच्छा है? या उसे क्रोध, खीझ और तजाव से पूर्ण बनाना चाहते हैं?

'जो कुछ भी हो, मेरे जीवन की घटनाओं के लिए मैं ही लिम्मेदार हूँ' यों अपने हृदय में अनुभव करेंगे तो आपके जीवन में प्रेम और आनंद का साम्राज्य छा जाएगा। यही आपकी उन्नति का आधार है।





क्या लिम्मेदारी बोझ हैं?

आम तौर पर लिम्मेदारी का नाम लेते ही, भारी भरकम बोझा ढोने के रूप में अर्थ लगाने वाले लोग ही अधिक हैं।

लिम्मेदारी को गलती से कर्तव्य समझने के कारण ही आपको वह बोझा लगता है। बचपन से बड़ों ने आपको 'कर्तव्य भावना' की घुट्टी पिलाई होगी। बेटे को पढ़ाना-लिखाना पिता का कर्तव्य है। बुजुर्ग पिताजी की देखभाल पुत्र का दायित्व है। छात्र को शिक्षा देकर तेंयार करना अध्यापक का कर्तव्य है। कानून का पालन करना नागरिकों का कर्तव्य है। सरहद पर खड़े होकर देश की रक्षा करना सेना का फर्ज है - इस तरह की बातें सुनाते-सुनाते उन्होंने कर्तव्य नामक शब्द को आपके अंदर गहराई से बोया होगा।

कर्तव्य मानकर आप जो भी काम करेंगे, उसमें आपको थकान ही महसूस होगी; रक्तचाप बढ़ेगा।

जूतों की कंपनी के मालिक एक दिन अपने कारखाने का निरीक्षण करने निकले। पैंकिंग अनुभाग में काम बड़ी मुस्तैदी से चल रहा था।

एक कर्मचारी ने गते का बॉक्स निकालकर उस पर लेबल चिपकाया और अगले कर्मचारी के पास सरका दिया। दूसरे ने उसमें एक जूता रखा। आगे बढ़े कर्मचारी ने बॉक्स बंद करके चिपका दिया। अब वह बॉक्स बिक्री अनुभाग भेजे जाने के लिए गाड़ी में चढ़ाया गया।

यह देखकर मालिक सकपका उठे, बोले, “अरे क्या हो रहा हैं यहाँ? जूतों को हम जोड़ों में तेंयार करते हैं न? क्यों एक जूते को पैक कर रहे हैं ये लोग?”

मैनेजर ने इत्तीजान से जवाब दिया, “सर, यहाँ कोई भी कर्मचारी वेतन के बदले में अपना

कर्तव्य निभाने हैं जहीं चूकते। लेकिन समझा यह है कि आज बाएँ पाँव का लूता बॉक्स में रखने वाला छुट्टी पर है।

महिमा

सूरज निकला
और फिर डूब माया
आकाशीय पिंडों से
आवरण हटा
और फिर छिप गए सारे
एक आवरण में
सकल संसार ने
वस्त्र धारण किये
और फिर हो गए निर्वस्त्र
शरीर धारण किये
और हो गए फिर बेशरीर
यह महिमा निरंतर जारी है...

- सद्गुरु

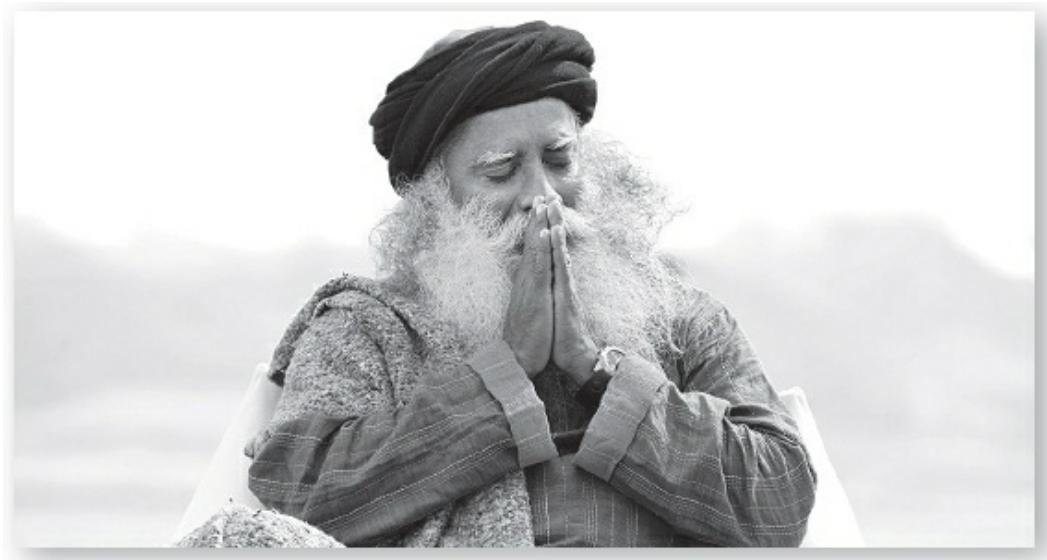
अपना कर्तव्य निभाने में न चूकने वाले कर्मचारियों के होने के बावजूद मालिक के व्यापार का हश्च क्या होगा-जरा सोचकर देखिए।

पूरी तरह हैं लिम्मेदारी लिये विना, केवल कर्तव्य मानकर काम करेंगे तो वह आपके विकास और उन्नति में किसी भी सूरत में सहासक नहीं होगा। आपका मन जल्द ही ऊब जाएगा, काम से विरक्ति पैदा हो जाएगी और तब आप स्वेदनहीन यंत्र की तरह कम कर रहे होंगे। किसी के कहने पर काम न करके अपनी लिम्मेदारी मानकर स्वेच्छा से काम करेंगे तभी यह झुंझलाहट नहीं होगी।

पहले लिम्मेदारी को कार्य या कर्तव्य समझना छोड़ दीजिए। लिम्मेदारी को चेतना के स्प में मानने का अभ्यास डालिए।

चाहे काम कोई भी हो, जब आप चेतना के स्तर पर किसी काम की लिम्मेदारी लेते हैं तब आपके अंदर यह भावना जगती है ‘यह मेरा है।’ है जब आप उसे अपना काम मान लेते हैं, तब कभी बोझ की तरह नहीं लगता।

‘इसके लिए मैं लिम्मेदार हूँ जब ऐसी भावना आती है, तब आप महसूस करते हैं कि यह मेरा पति है, यह मेरा घर है, यह मेरी गाड़ी है। जब यह ख्याल आता है कि यह मेरा है तब उस काम में पूरी निष्ठा और लगन पैदा होती है। तब काम एकदम सरल को जाता है, बोझा नहीं लगता।



हुयदी नाम के एक लेन गुरु थे। वे अपने कंधे पर हमेशा एक बड़ी गठरी को ढोये चलते थे। गठरी के अंदर लगे क्या-क्या वस्तुएँ होगी। गाँवों और बस्तियों से होकर चलते हुए छोटे बच्चों को उसमें से मिठाइयाँ निकाल कर बाँटते।

एक बाब कोई और लेन गुरु सामने से आ रहे थे। उन्होंने पूछा, ‘लेन का मतलब क्या है?’ हुयदी ने फौंरन अपनी गठरी को नीचे डाला और तनकर खड़े हो गए।

‘लेन का उद्देश्य क्या है?’ अगला सवाल फूट पड़ा। हुयदी ने नीचे डाली गई गठरी को फिर से उठाकर कंधे पर रख लिया और चल दिये।

उन्होंने संकेत से यही सुनाया कि गठरी को अपना न मानते हुए उसे नीचे डाल भी सकते हैं, और उसे खुशी से ढो भी सकते हैं।

जब आप महसूस करते हैं कि यह पृथ्वी मेरी है, तो इसे अपने सिर यर रख लेने पर भी, उसमें भार अनुभव नहीं होता। लेकिन इसके लिए मैं लिम्मेदार नहीं हूँ, यों सोचते हुए एक आलपिन हाथ में लेंगे तो उसका वजन टनों में महसूस होगा। क्या यह ऐसी सच्चाई नहीं जिसका अनुभव आप रोक करते हैं?

सारांश यह कि जब आप महसूस करते हैं “मैं लिम्मेदार हूँ तब आप अपनी लिङ्दगी को स्वेच्छापूर्वक उत्तर देते हैं। ‘मैं लिम्मेदार नहीं हूँ’ ऐसा सोचने पर अनिच्छा और विरोध ही प्रकट होंगे।

इसलिए स्वर्ग और नरक मृत्यु के बाद जाने की जगहें नहीं हैं।

ये तो ऐसी संभावनाएँ हैं जिन्हें आप यहीं पैदा कर सकते हैं। चाहे वह आपका कार्यालय हो, घर को, बाजार हो, विद्यालय को, खेल का मैदान हो, आप कहीं भी रहें और परिवेश कैसा भी हो, अगर आप इच्छा हैं और पूर्ण स्प से उत्तर देना सीख गए तो यह लिन्दगी आपके लिए हमेशा स्वर्ग ही बनी रहेगी।





कहाँ हैं आप की सरहद?

लिम्मेदारी का नाम लेते ही एक और सबाल सामने आ जाता है। जीवन के विविध क्षेत्रों में आपको भिन्न-भिन्न विषयों और विभिन्न व्यक्तियों का सामना करना पड़ेगा। तब आप किन-किन बातों की लिम्मेदारी लेंगे?

दैनिक कार्यों की भी लिम्मेदारी लेने के संबंध में बहसें अविश्वसनीय स्प से लंबी खिंचती जाती हैं, - कौन बिलली का बटन ढबाए? कौन थाली-कटोरी साफ़ को? कौन पानी भरे?

इसी तरह एक बार शंकरन पिल्लै और उनकी पत्नी के बीच दरवाजे का ताला कौन लगाए, इस विषय पर एक रात विवाद छिड़ गया। काफी देर की झड़प के खाद दोनों एक फ़ैसले पर पहुंचे।

“दोनों में हैं जो पहले मुँह खोलकर एक लफ़्ज़ भी बोलगा, वही उठकर दरवाज़ा बंद करके ताला लगाएगा।”

कई सालों से साथ रहने के करण दूसरे इंसान की ताकत और कमज़ोरी से दोनों ही वाकिफ़ थे। यदि शंकरन पिल्लै मुँह खोलकर ‘खाना खिला दो’ कहते या उनकी पत्नी मुँह खोलकर ‘खाने के लिए उठो’ कह दे तो दरवाज़ा बंद करने की लिम्मेदारी आ जाएगी, इसी डर के मारे दोनों लबर्दस्ती भूखे रहकर माँगव्रत का पालन करते रहे।

आधी रात को कुछ बदमाशों की नज़र खुले घर पर पड़ी तो वे अंदर घुस गए। हॉल में बैठे दंपति को देखकर डर गए। लेकिन ये दोनों मुँह खोले बिना तमाशा देखते हुए बैठे थे, यह देखकर चोरों को हँरानी हुई। जो भी हाथ लगी, बटोर ली। मेल पर रखा भोजन भी खा लिया। उन लोगों ने यह सब किया, पर इन दोनों के मुँह से आवाज़ नहीं निकल रही थी।

उनमें से एक ने साहस बटोर कर शंकरन पिल्लै की पत्नी के कान से कर्णफूल उतार लिया।

इस पर भी उस नारी के मुँह से एक शब्द तक नहीं निकला।

यह देखकर अगला बदमाश हँत में आ गया। उसने पास में पड़ा चाकू उठाया और शंकरन पिल्लैं की मूँछ मूँड़ने की तैयारी करने लगा। तब तक काठ के देवता की भाँति बैठे शंकरन पिल्लैं लाचार होकर यों चिल्लाए, ‘अच्छा ठीक है, मैं ही उठकर ताला लगाता हूँ।’

शंकरन पिल्लैं की तरह गर्दन पर चाकू पहुँचने के बाद ही लिम्मेदारी स्वीकार करनी है क्या? यह अबल पहले ही आई होती तो जीवन सुधर न जाता?

भूकंप के कारण गुजरात में कई मकान धराशायी हो गए। सुगामी के कारण तमिलनाडु के समुद्रतट पर कई मकान यह गए। ऐसे माँकों पर क्या आप यह सब विपदाएँ किसी और के साथ घट रही हैं, ऐसा मानकर चुप रहते?

आपके अंदर जो मानवता है वह प्रत्येक घटना का पुरजोर उत्तर देती है न? लिम्मेदारी की भावना हम इसी को कहते हैं। आपके अंदर ही नहीं, हर आदमी के अंदर, जब लिम्मेदारी की यह भावना माँबूद रहती है, तब सवाल ही नहीं उठता कि आप लिम्मेदार हैं या नहीं।

आप उत्तरदायित्वपूर्ण व्यक्ति लखर हैं। सवाल यहीं है कि क्या आपके ध्यान में, “मैं लिम्मेदार हूँ ऐसी भावना है? कुछ लोरा केवल अपने जीवन की लिम्मेदारी लेते हैं। कुछ लोग सोचते हैं, अपने परिवार और बंधु-मित्रों के लिए लिम्मेदारी लेनी चाहिए। कुछ लोग देश की भी लिम्मेदारी लेते हुए उत्तरदायित्व के दायरे को ज़रा बढ़ा लेते हैं। और कुक लोग अपनी लिंदगी की भी लिम्मेदारी लिये बिना टालना चाहते हैं।

आपने अपनी उत्तरदायित्व-भावना के लिए कहाँ सरहद तय कर रखी हैं?

ठीक है, आप अपने परिवार की लिम्मेदारी लेते हैं। भले को परिवार के लोग हज़ार मील दूर चले जाएँ, लिम्मेदारी आपकी है न? क्या आप ऐसे व्यक्ति हैं जो यों कहकर लिम्मेदारी को टालने की कोशिश करे- ना ना, वे तो हैं ‘जॉट रीचेबल’ को गए, सिग्गुल द्वारा संपर्क का दायरा पार कर गए हैं, इसलिए मैं उनके लिए लिम्मेदार नहीं हूँ। ऐसा नहीं है ज है? वे वहाँ भी रहे, उन्हें आप अपने परिवार के सदरमय के स्प में ही तो मानते हैं। स्पष्ट कहें तो आप इसी बजह से तो उनको अपने परिवार वाले के स्प में मान्यता देते हैं, क्योंकि आप स्वयं को उनके लिए लिम्मेदार समझते हैं।

अब आप लिस गली में रहते हैं वहाँ कोई मृतप्राय अवस्था में पड़ा है। उनकी स्थिति के लिए आप लिम्मेदार हैं या नहीं?

देख रहा हूँ कुछ लोग यहीं सोचकर लिम्मेदारी को टालने की कोशिश कर रहे हैं - ‘अरे यह कहाँ की बला है, इसके लिए मैं लिम्मेदार नहीं हूँ।’ मैंने यह तो नहीं पूछा, ‘क्या आपने ही उसे जख्मी कर दिया?’ मैंने ऐसा कभी नहीं कहा कि आप उसकी स्थिति की लिम्मेदारी लें। मैं यह पूछता हूँ ‘जो आदमी मरणासन्न हालत में पड़ा हुआ है आप उसकी लिम्मेदारी लेने को तैयार हैं? ऐसी हालत में पड़े किसी व्यक्ति को देखने पर आपके अंदर क्या घटित

हो रहा हैं?’

अगर आप डाक्टर हैं तो तुरंत उसकी चिकित्सा करने की कोशिश करेंगे। नहीं तो उसे डाक्टरी सहायता दिलाने का प्रयत्न करेंगे। यदि आप ऐसा कुछ भी करने में असमर्थ हैं तो कम हैं कम आँखों में करुणा भरकर हमदर्दी के साथ उसे देखेंगे। ये सभी आपकी लिम्मेदारी की भावना की अभिव्यक्तियाँ ही तो हैं। इस तरह आप एक अनजान व्यक्ति की भी लिम्मेदारी लेते हुए उस परिस्थिति में उत्तर दे रहे हैं।

क्या कोई गैर-लिम्मेदाराना व्यक्ति इस तरह महसूस करेगा? यह लोगों का कारण-बोध है जो कहता है ‘मैं लिम्मेदार नहीं हूँ।’ यही तो दुर्भाग्यपूर्ण है।

आपके अंदर जो मानवता है, वह हर परिस्थिति में सहज ढंग से उत्तर देती है। वह आपकी अनुमति की बाट लोहने के बाद उत्तर नहीं देती, हैं ज? अबाध गति से प्रकट होने वाली अपनी उत्तरदायित्व भावना पर मानसिक स्तर पर प्रतिबंध लगाकर रोकने वाले आप ही हैं।

उस मृतप्राय आदमी को देखकर यदि आप ‘इसे मैं नहीं जानता, ये मरे या लिए मैं इसकी लिम्मेदारी नहीं ले सकता’ यों सोचते हुए निकल जाएँ तो आप इस लगत में एक इन्सान के रूप में नहीं रहते, बल्कि महज चट्ठान की तरत रहते हैं।

व्यादातर लोग इस तरह पथरों की तरह को चलते-फिरते हैं। किसी को उत्तर देने की इच्छा के बिना, तजाव के साथ गली-कूचों में घूमते हैं। अपने घर में घुसने पर वहाँ के एकाध जनों के साथ मनुष्य की तरह पेश आते हैं। बाहर आगे पर फिर पहले की तरह चट्ठान बन जाते हैं। ऐसे लोग पार्ट टाइम मानव हैं, पुल टाइम नहीं।

मैं आपसे सीधे पूछता हूँ, ‘आप पार्ट टाइम मानव रहना चाहेंगे या पुल टाइम?’

यदि आप फुल टाइम मानव की तरह रहना चाहते हैं तो आपकी उत्तर देने की क्षमता असीम होनी चाहिए। अपनी उत्तरदायित्व भावना यर स्वयं लगाये प्रतिबंधों और सरहदों को तोड़कर फेंकें तभी आप फुल टाइम मानव के रूप में जी सकते हैं।

मान लीजिए सामने कोई आदमी लेटा है। आप उसे बुलाते हैं। कोई जवाब नहीं मिलता। आपने उसे पकड़कर झकझोर कर देखा। कोई जवाब नहीं मिलता। उन पर घूँसा मारकर देखा। कोई जवाब नहीं है। तब आप क्या सोचेंगे? यह मर गया है, यह लाश है, यही ज? इसका अर्थ यह निकला, कोई आदमी जब अपनी उत्तर देने की क्षमता खो देता है तो आप उसे मृत कहते हैं, निर्विव जड़ कहते हैं, हैं ज? तब बताइए, जीवंतता क्या चीज़ है? उत्तर देने की क्षमता ही तो जीवंतता है, जीवित रहने का लक्षण है?

मुहर्मी चेहरे वाले को भले ही काम मिल जाए, मगर मजदूरी

नहीं मिलेगी।

मुहर्मी चेहरे वाले को मैं निगोड़ा या बदकिस्मत के अर्थ में नहीं लेता। मेरा मतलब ऐसे आदमी से हैं जिसके चेहरे पर एक हल्की सी मुस्कान भी नहीं खिलती।

भारे सुगंधित फूलों की तलाश में ही मंडराते हैं। अगर कोई आदमी अपना चेहरा यूँ लटकाये बैठा रहे तो आप यहीं तो निर्णय लेंगे कि इस आदमी को पता नहीं है, उत्साह किसे चिड़िया का नाम है। उत्साह रहित व्यक्ति से कैसे उम्मीद कर सकते हैं कि वह लगन के साथ काम करेगा? उसे कौन नौकरी देगा? लाचार होकर उसे काम देने पर भी कौन उसे लिम्मेदार मानकर तरक्की देगा?

हम सभी लोग एक ही वायु में साँस लेते हैं। लेकिन मेरी साँस में मुझे मिलने वाली प्राणवायु की मात्रा और आपकी साँस में आपको मिलने वाली मात्रा हम दोनों की साँस लेने की क्षमता के आधार पर भिन्न होती है।

खुशमिलाज्ञ आदमी के साथ काम करने के लिए साँ लोग आएँगे। उत्साहीज, चिड़चिड़े आदमी के साथ काम करने के लिए कोई भी तैयार नहीं होगा।

जिन लोगों को मालम नहीं हैं कि उत्साह किसे कहते हैं, वे लोग किसी न किसी स्पष्ट में हाशिए पर धकेल दिए जाते हैं। मातमी चेहरे वाले को ढूँढ़ते हुए और उदासी ही आएगी। इसीलिए ये लोग बड़े पैमाने पर आगे नहीं बढ़ पाते।

दुखी चेहरे और किस्मत के बीच संबंध बिठाना यहीं नहीं है।

सिर्फ नौकरी-पेशे की बात नहीं हैं। इसका सरोकार जीवन से है। यह दुनिया खुशमिलाज्ञी और जोश के साथ जीने वालों की ही है।

उत्तर देने की क्षमता को ही आप जीवंतता कहते हैं। उत्तर देने का मतलब केवल मुँह से जवाब देना या मानसिक स्तर पर जवाब देना नहीं है। ये प्राण भी तो जवाब देते ही रहते हैं। इसीलिए तो आप जीवंत हैं? यह प्राणशक्ति प्रत्येक स्थिति को उत्तर देती रहती है, इसीलिए आप जी रहे हैं। अगर इसका जवाब देना बंद हो जाए, तो हम आपको मृत घोषित कर देंगे।

अब मेरा सवाल यह है-आप किस हृद तक जीवंत रहना चाहते हैं? ज़रा ध्यान दीजिए। आपको किस हृद तक जीवंत रहना चाहिए? 50 प्रतिशत पर्याप्त हैं? या 40 प्रतिशत काफी हैं? या नहीं तो आपका पासमार्क कितना है? 35 प्रतिशत बस? या आप 100 प्रतिशत जीवंत रहना चाहते हैं? क्या जीवन को 50 प्रतिशत या 40 प्रतिशत जीवंतता के साथ यो जी लें?

अगर आप 100 फीसदी जीवट के साथ रहना चाहते हैं तो अपनी उत्तर देने की क्षमता पर बाड़ लगाकर तो न रोके। उत्तर देने की क्षमता ही तो आपकी जीवंतता है। क्या आप अपनी इस क्षमता पर बाड़ लगाएँगे? लिम्मेदारियों पर प्रतिबंध लगाएँगे तो 100 प्रतिशत जीवट के साथ जी नहीं सकेंगे।

जब आप महसूस करते हैं 'मेरी लिम्मेदारियों की कोई सरहद नहीं है' तभी आप 100 प्रतिशत पूर्णता के साथ जीवन जी रहे हैं।

नहीं तो दूसरे कई लोगों की तरह आप भी दुनिया में आधी जान के स्प में धूमते रहेंगे।

लोग तमाम तरह से अपनी जीवंतता पर प्रतिबंध लगाकर उसे कम कर रहे हैं। इसी को किश्तों में आत्महत्या कहते हैं। सामान्य स्प से उनकी जीवंतता धीरे-धीरे कम होती रहती है।

जब आप 5 साल के थे तब कितनी जीवट के साथ रहते थे! आप हर हालात का इच्छापूर्वक जवाब देते थे। एक तितली को देखने पर आपकी सारी जीवंतता उस तितली के साथ उड़ती चली जाती थी। हैं ज?

अब आप जिस कमरे में बैठे हैं, कोई तितली उड़कर आए तो क्या आप उस पर ध्यान देंगे? व्यादातर लोग गौर नहीं करते। देखने पर भी अनदेखी कर देते हैं। अब आपकी जीवंतता उस तितली के पीछे उड़ती नहीं फिरती है, क्यों? करण, आपने अपनी उत्तर देने की क्षमता को संकुचित कर रखा है।

क्या आपको पता है, कैसे आपने अपनी उत्तर देने की क्षमता को संकुचित कर रखा है? जब आपने किसी वस्तु को, यह मेरी है या मेरी नहीं है, यों बाँट लिया तभी बात खत्म को गई। आप किसी को उत्तर देते हैं, किसी को नहीं दे पाते। खैर। आप कैसे किसी एक वस्तु को केवल अपनी चीज़ के स्प में महसूस करते हैं? उदाहरण के लिए आप यह जो किताब पढ़ रहे हैं, वह पहले किसी और जगह पर थी।

अचानक अपने हाथ में लेने पर आप कहते हैं 'यह मेरी किताब है'। यह कैसे आपकी बनी? यह आपकी बन गई तो उसका क्या आधार है? जब आप अनुभव करते हैं 'यह मेरी है', आप इसे पोछकर रख लेते हैं। सावधानी बरतते हैं कि यह मुङ्ग-तुङ्ग न जाए। हैं ज? आपने उसकी लिम्मेदारी ले ली हैं न?

यह मेरी लिम्मेदारी है - यों महसूस करते ही आपको लगता है कि यह मेरी वस्तु है। जिन चीज़ों को आप अपनी लिम्मेदारी के स्प में महसूस करते हैं, वे सब आप को बन जाती हैं; जिन चीज़ों को अपनी लिम्मेदारी के स्प में नहीं महसूस करते वे सब आपकी नहीं रह जातीं। आपने जिन चीज़ों के बारे में कहा कि ये मेरी नहीं हैं, उनके साथ पूर्ण स्प से आपका लगाव नहीं को सकता। जहाँ-जहाँ आप खुद को लगा नहीं पाते वहाँ-वहाँ आपका अस्तित्व मंद हो जाता है।

आसमान पर चमकने वाले सितारों को देखकर आप उत्तर दे सकते हैं न? आपको नहीं पता, वे कहाँ कैसे रहते हैं; यह भी नहीं जानते कि उनमें से कई अब भी जीवित हैं या नहीं। फिर भी आप उनको उत्तर दे सकते हैं।

उस काले नभ को, मंद वायु को, हरियाली से भरे खेत को उत्तर दे सकते हैं?

आप चाहें या न चाहें, आपके शरीर का हर परमाणु इस जगत की हर घटना को उत्तर दे रहा है। आब इसे साबित करने के लिए विज्ञान माँबूद है।

आपकी प्राणशक्ति भी इस जगत की हर घटना का उत्तर देती रहती है। आप उस सूर्य को भी उत्तर दे रहे हैं। आपका तन और प्राण सभी अबाध स्प से उत्तर देते ही रहते हैं। इसलिए केवल मन के स्तर पर आपने, ‘मैं लिमेदार नहीं हूँ यों प्रतिबंध लगा लिया, इसलिए आपकी उत्तर देने को क्षमता संकुचित होती है, आपमें जीवंतता कम हो जाती है और इसी से शरीर बीमार को जाता है। चेतना भी कम को जाती है। मैं पूछ रहा हूँ, क्या मन के स्तर पर तथा पूरी जागरूकता और चाहत के साथ इन प्रतिबंधों को तोड़ फेंकने की इच्छा है? या नहीं हैं?

जो भी हो, आपका शरीर और प्राण आपसे अनुमति माँगकर जवाब नहीं देते। विश्व की सारी घटनाएँ परस्पर अंतःक्रिया के परिणाम हैं। वैसे भी हो, आप जवाब असीम होकर ही देते हैं। उसे इच्छापूर्वक निभाना हैं या इच्छा के बिना निभाना हैं, इसी का चयन करना आपके हाथ में है।



‘मेरी लिम्मेदारी के लिए कोई सीमा नहीं हैं इसे आपने अगर चेतना के स्तर पर अनुभव कर लिया तो अब आपसे इच्छापूर्वक उत्तर देना संभव हो जाता है।

तज, प्राण और मन, जब पहले टेढ़ी रेखा में थे, अब एक सीधी रेखा में आ जाते हैं।

जो व्यक्ति मानता है ‘केवल अपने लिए मैं लिम्मेदार हूँ’ वह कीड़े के समान है। क्रीडा इसी तरह से जीता है उसका लक्ष्य केवल जीवित रहना है। जो अपने जीवन की भी लिम्मेदारी लेने को तैयार नहीं होता वह कीड़े से भी हेय हैं, तुच्छ हैं।

अपनी लिम्मेदारी की सीमा को अपने गाँव, अपने देश या किसी सामाजिक सरहद में बाँध कर जीने वाले लोग चीटी की तरह जीवन जीने वाले हैं। चीटियाँ केवल अपने समाज की लिम्मेदारी लेती हैं।

विकास-सोपान के सबसे ऊँची पायदान पर विराजमान मानव की भाँति जीने का मतलब है, पूर्ण मानव के स्प में जीने का मतलब है, असीम उत्तरदायित्व-भावना के साथ जीना।

जब आप अपनी लिम्मेदारियों के लिए सीमा बाँध लेते हैं, आप अपनी जीवंतता खी देते हैं।

जब आप मानव के स्प में अपनी प्रवाह की सीमा बाँध लेते हैं, वह उन्नति नहीं, अवनति है। आप जब असीम उत्तरदायित्व-भावना में स्थिर रहते हैं, आपके अंदर को मानवता बुलंबी पर आ जाती है।

जब आपके अंदर मानवता उमड़ पड़ती है तब आपके अंदर देवत्व घटित होता है। उसके बाद आपको ऊपर आकाश को देखकर ईश्वर को ढूँढ़ने की ज़स्तत नहीं पड़ेगी।

अपनी लिम्मेदारियों पर सीमा बाँधकर आपने कौन-सा बड़ा तीर मार लिया है? बहुत सारे लोगों ने जो भी इकट्ठा कर रखा है वह है तनाव, मधुमेह, अन्सर, रक्तचाप और मानसिक थकान।

आपकी लिम्मेदारियाँ असीम हैं, इसे मानसिक स्तर पर समझो बिना जब अनुभव के स्तर पर महसूस करेंगे तब अपने जीवन में इच्छापूर्वक हिस्सा लेने लगेंगे।

उस समय हर पल स्वर्ग बन जाता है। यह कोई मनोवैज्ञानिक तथ्य नहीं है। यह बुनियादी सच्चाई है।

अपने जीवन में इच्छापूर्वक उत्तर देते समय, आपका शरीर, बुद्धि, संवेदना और प्राणशक्ति, ये चारों एक खास तरह की मिठास का अहसास स्थायी स्प से करने लगते हैं। ऐसा होने पर आप समान्य स्प से बैठे रहने में भी स्वर्ग के समान अनुभव करेंगे। जब आप जीवन में अनिच्छापूर्वक कार्य करते हैं, शरीर, बुद्धि, संवेदना और प्राणशक्ति ये सभी नरक बन जाते हैं। ऐसे में शरीर बीमार को जाता है, मन में थकान होती है, जीवन घुट जाता है।

लिम्मेदारियों पर सीमा लगाकर मानसिकता को संकुचित कर लेने पर भीतर लेने वाली साँस भी बीमारी बन जाती है। जीवन कूड़ाघर जैसा बन जाता है। उसके बाद बड़बड़ाने से क्या फायदा है कि बदबू आती है।

बेहद लिम्मेदारी के साथ इच्छापूर्वक एक बार साँस लेकर छोड़ें तो भी उसमें असीम आनंद का अनुभव होता है। यह अपने अंदर ध्यान की स्थिति बनाने के लिए आपके द्वारा उठाया गया पहला कदम भी है।

ऐसा सवाल ही नहीं उठता कि लिम्मेदारी की सीमा होती है या नहीं। जो भी हो, यही अटल सत्य है कि आप विश्व की हर घटना का अनुभवपूर्बक उत्तर देते हैं। प्रक्ष यही है क्या आपने महसूस किया कि लिम्मेदारी असीम होती है? अगर इसे अपने मन में गहराई से दर्ज कर लिया तो आपका जीवन आपकी संपूर्ण इच्छा और जागस्कता के साथ घटित होने लगता है।



लिम्मेदारी और कार्यशक्ति

यह सही है कि लिम्मेदारी की कोई सीमा नहीं, लेकिन आपकी कार्यशक्ति सीमित होती है। भले को आप 'सुपरमैन' हों, आपकी काम करने की क्षमता एक सीमा के अंदर होती है। लिम्मेदारी अलग चीज़ है और कर्तव्य अलग चीज़ है। जो लोग दोनों का अंतर नहीं समझ पाते, वे ही लिम्मेदारी का नाम लेते ही तनाव में आ जाते हैं।

आप अपनी क्षमता के अंदर को कार्य कर सकते हैं। आपकी क्षमता की भी सीमा होती है। आप किसी दूसरे व्यक्ति के समान काम नहीं कर सकते। क्योंकि उनकी क्षमता अलग तरह की है।

आपकी बुद्धि, क्षमता, परिवेश वर्सै अनेक मानदंडों के आधार पर आपको काम सौंपने का निर्णय किया जाता है।

लेकिन लिम्मेदारी लेने का निर्णय का दारोमदार आपकी इच्छा पर ही है। वहाँ और कोई अङ्गठन नहीं है।

लिम्मेदारी को काम के स्प में समझने की वजह से वह भार लेंसा लगता है।

क्या आप सारे कामों को निभा सकते हैं? कई माँकों पर आप कुछ भी किये बिना बैठे रहें वह भी तो लिम्मेदारी ही हैं।

लेकिन असीम उत्तरदायित्व भावना में रहते समय आपकी कार्यशक्ति सहज स्प से विकसित होती है। तब कोई हिचक या डगमगाहट नहीं होती।

सङ्क पर खेल रहा आपका बच्चा बब गिर पड़ा, आपने भागे- भागे जाकर उसे उठाकर अपने आगोश में ले लिया उस समय आपके अंदर कोई हिचक नहीं हुई। क्यों? आपने उसकी पूरी लिम्मेदारी ले रखी हैं। लेकिन पड़ोसी के बच्चे के गिर जाने पर कुछ लोग

मूर्खतापूर्ण ढंग से गलत हिसाब लगाते हैं, 'क्या मैं उसके लिए लिम्मेदार हूँ?

जीवन का स्रोत

अपने अंदर घटित होने वाले सभी अनुभवों का स्रोत आपके अंदर ही है। कोई भी अनुभव आप के आंतरिक तल पर ही घटित होता है। आपका प्रेम बाह्य स्थिति में विभिन्न अनुभवों के स्पष्ट में प्रकट हो सकता है, लेकिन आपके प्रेम का मूल आपके अंदर ही है। इसी तरह आपकी शांति का स्रोत भी आपके भीतर ही है। स्वास्थ्य का मूल और आनंद का स्रोत भी आपके भीतर ही है। कुल मिलाकर आप के संपूर्ण जीवन का स्रोत आपके अंदर ही है।

-सद्गुरु

उत्तरदायित्व पर लगाई सीमाओं को बब आप तोड़कर हटा देते हैं तब आपकी कार्यशक्ति अपने आप विकास पाती हैं। आपकी संपूर्ण कार्यक्षमता प्रकट होती है। आप भी यही तो चाहते हैं।

लिम्मेदारी का अनुभव करते समय उस परिवेश में जो काम करना चाहिए उसे अपनी बुद्धि का उपयोग करके निश्चित स्पष्ट से कर देंगे।

इस तरह परिवेश के अनुस्पष्ट काम का चयन करके निर्णय लेने की पूरी आज्ञादी आपको है।

लिम्मेदारी की सरहदों को हटा देंगे तो जो भी आप से संभव होगा अवश्य कर देंगे। जो काम आप से संभव नहीं है उसे आप कर नहीं सकते। लेकिन आपसे जो काम हो सकता है उसे ज़रूर कर देंगे।

जो लोग ऐसा सोचते हैं, 'मैं इसके लिए लिम्मेदार नहीं हूँ' वे उस काम को भी नहीं करेंगे जो उनसे हो सकता है। इस तरह के लीबों के लिंदा रहने का प्रयोजन ही क्या है?

अपनी लिम्मेदारी का असीम स्पष्ट है अनुभव करते समय आपके कार्य करने का बटन आपके हाथ में है। आपकी संपूर्ण क्षमता आपके अंदर से प्रकट होती है। बब आप अपनी संपूर्ण क्षमता से सक्रिय होते हैं, सदा ही आनंद से रहेंगे, पूर्णता में रहेंगे।

यह ज़रूरी नहीं कि आआ यहाँ बताई किसी भी बात पर विश्वास करें। इनका अपने जीवन में प्रयोग करके देख सकते हैं।

'लिम्मेदारी की सीमा नहीं होती' यह न कोई तत्व-वाक्य है न ही कोई उपदेश। यह बुनियादी सच्चाई है।



आप इस सच्चाई की जाँच कर सकते हैं। लरा देखें, यह प्रयोग कारगर है या नहीं। अगर यह काम को तो इसे स्वीकार करें। काम नहीं करता तो कल से आप अपनी लिम्मेदारी को छोड़ सकते हैं- एकदम पूरी तरह से।

सही तो कह रहा हूँ! एक प्रयोग करके देखें। इस क्षण से लेकर अपने 24 घंटे तक, आप चाहे वहाँ भी हों, 'मेरी लिम्मेदारी की सीमा नहीं हैं' इस विचार का मन ही मन अनुभव करते रहिए। प्रत्येक घटना कक्ष बोधपूर्वक उत्तर देते रहें।

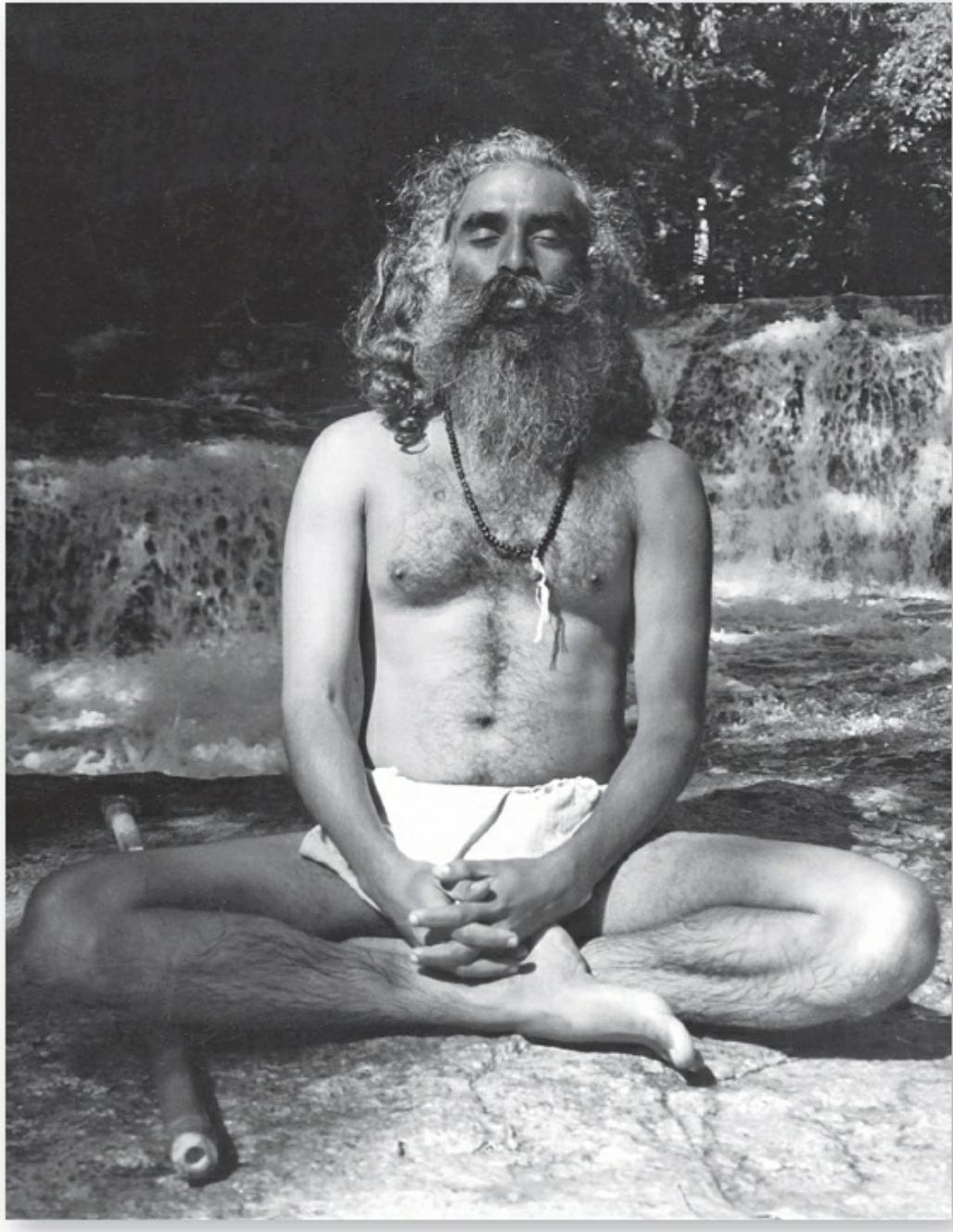
सुबह का नाश्ता करते समय ध्यानपूर्वक उसे उत्तर दें। अंदर खींचने वाली साँस के लिए, सङ्क पर चलते समय नजर में अने वाले पेड़ के लिए, घर में शरारत करते बच्चे के लिए, यों हरेक के लिए 'मैं लिम्मेदार हूँ-मेरी लिम्मेदारी की सीमा नहीं हैं' यों अपनी चेतना में अनुभव करके देखें।

जब आप अनुभव करेंगे कि मेरी लिम्मेदारी की वास्तव में कोई सीमा नहीं है, अपने अंदर कई परिवर्तनों का एहसास होगा। मैंने अपने तबुर्ब में अनेक लोगों को देखा हैं जो मन के स्तर पर ही नहीं, बल्कि शरीर के स्तर पर भी कई समश्याओं से मुक्त हो गए हैं। इसके लिए उन्होंने किसी तरह का शारीरिक व्यायाम नहीं किया। डाक्टरों ने जिन्हें शत्य चिकित्सा का परामर्श दिया हो ऐसे लोगों ने 'मेरी लिम्मेदारी असीम हैं' इसे चेतना के स्तर पर निरीक्षण करने मात्र से अपने स्वास्थ्य में विस्मयकारी चमत्कारों को स्वयं अपने अंदर घटित कर लिया है।

अगले 24 घंटे में यह प्रयोग करके देखिए। आप वहाँ भी रहें, अपने मन ही मन 'मेरी लिम्मेदारी की कोई सीमा नहीं हैं' यों कहते हुए निरीक्षण कीजिए। चेतनापूर्वक हर घटना का उत्तर देना होगा।

चौबीस घंटे में आपका रक्तचाप कम हो जाएगा। मन में शांति छा जाएगी। प्रेम खिल उठेगा। आनंद का स्रोत फूट पड़ेगा। इसे आप अपने अनुभव में जी सकते हैं।

अद्भुत जीवन की नींव रखने में विलंब न करें। आइए, अपने अंदर खिल उठिए।





कर्म माने क्या हैं?

कर्म का मतलब क्या है, इस विषय पर कई लोग उलझन में हैं।
वास्तव में कर्म किसे कहते हैं?

मूल स्प से कर्म का मतलब है क्रिया। यह क्रिया चार प्रकार से होती है-शरीर की क्रिया, मन की क्रिया, भावना की क्रिया, ऊर्जा की क्रिया। ऊर्जा की क्रिया आपके निर्णय की प्रतीक्षा नहीं करती, हर क्षण वह चलती रहती है।

दूसरे दृष्टिकोण से देखने पर कर्म जो है, आपकी स्मृतियों का संचय है। आपके शरीर की हर कांशिका में अद्भुत स्मरण-शक्ति है। लाखों वर्षों की यादों को वह ढो रही है। आपकी त्वचा का रंग, आपके चेहरे का स्प-आकार, आपका कद सब कुछ यादों का संचय ही है। आपके पुरखे कैसे दिखते थे, कैसे जीते थे इत्यादि यादें जो दर्ज हुई हैं, उनकी नींव पर ही कर्म आपके जीवन को चला रहा है।

आपके पुरखों की शक्ल-सूरत से संबंधित उसी याद जे आपकी परदादी की जैसी नाक आपको दे रखी है। आप जिस देश में रहते हैं उसकी जलवायु भी आपकी त्वचा के रंग को तय करती है। स्थान-परिवर्तन करके दूसरे देश की जलवायु में रहने पर भी नए प्रदेश के अनुस्प त्वचा का रंग आपको मिलने के लिए पुरानी यादें का खत्म होना बस्ती है। इसमें कम से कम लाखों वर्ष लग जाएँगे। स्मृतियों का प्रभाव उस हृद तक आपको नियंत्रित किये हुए है।

यादों से मुक्त नहीं होंगे तो जीवन एक ही तरीके से एक वृत्त में फँसकर गोल-गोल घूमता रहेगा। आगे बढ़ने का रास्ता उसे नहीं सूझेगा। यदि अभी भी आपके पाषाण-युग के पुरखे अपने लालच के अनुसार आपकी लिंदगी को चला रहे हों तो आप अपने विशिष्ट जीवन को कब जीकर देखेंगे?

संभावना को होने दें साकार

विस दिन हम अपनी माँ के गर्भ से बहार आए, उसी के साथ एक संभावना का जन्म हुआ। जैविक रूप से हम सब एक जानवर के तौर पर पैदा होते हैं। आप खुद को एक पूर्ण विकसित मानव या एक दैवीय संभावना में विकसित कर सकते हैं। संभावना जो साकार नहीं हो पाई, वह अपने आप में एक त्रासदी है। अगर कोई बीच अंकुरित नहीं हुआ, अगर कोई फल खिला नहीं तो यह अपने आप में एक त्रासदी है। अगर उनमें संभावनाएं ही नहीं होतीं तो अलग बात थी। लेकिन हम न तो किसी चट्टान में फूल खिलने की अपेक्षा कर रहे हैं और न ही हम किसी गधे से अंतर्जनि हासिल करने की अपेक्षा कर रहे हैं, बल्कि हम एक फूलने वाले पाँथे से ही फूल देने की अपेक्षा कर रहे हैं और इंसान से हम उसकी परम प्रकृति तक पहुंचने की अपेक्षा कर रहे हैं। अगर इस संभावना को दबाकर या सुषुप्त रखा जाता है तो यह अपने आप में बहुत बड़ी त्रासदी होगी।

इसी बात को अंग्रेजी में कहते हैं ‘मृतकों को मृतक ही रहने दें।’ उन्हें मरने दें तभी आपका जीवन पूर्ण रूप से खिल सकता है, नए अवसर खुल सकते हैं। लेकिन वे लोग इतनी बल्दी आपसे होंगे नहीं। उनको कम कर के न आंकें।

यदि आप लगातार कुछ आध्यात्मिक साधनाएं करते रहेंगे तो आप गौर करेंगे कि उन स्मृतियों और आपके बीच में एक अंतराल पैदा करना संभव हो रहा है। आप महसूस करेंगे कि आपके व्यक्तित्व में एक नया निखार आ रहा है।

अगर कोई संन्यास लेने का निर्णय ले, तो उन्हें अपने पुरुषों तथा माता-पिता का अंतिम संस्कार संपन्न करना पड़ता है। भले ही उनमें से कोई जीवित हो, पर फिर भी यह अनुष्ठान संपन्न होगा ही। इसका मतलब यह नहीं कि वे उनकी मृत्यु की कामना कर रहे हैं। मतलब यही है कि वे उनकी स्मृतियों को पूर्ण रूप से काट रहे हैं।

आपका शरीर ही नहीं, बुद्धि भी स्मृतियों का संचय है। उन स्मृतियों को संबो कर लो दूसरों के लिए अज्ञात हैं, अपने को उनके सामने बुद्धिमान दिखाना संभव होता है। इसी सुविधा के चलते आज बहुत से स्कूली शिक्षकों की जीविका चल रही है।

जई लिंदगी जीने के लिए ही और बुद्धि आवश्यक होती है। एक ही तरह की लिंदगी जीने के लिए यादें काफी होती हैं। अनेक कार्यालयों में यही चल रहा है।

दरअसल जब चेतना मंद रहती है बुद्धिहीनता के किसी काम को बार-बार करना सरल होता है।

एक बार रस में, काम करने में मंद दिख रहे एक मज़दूर को कारखाने के निरीक्षक ने अपने पास बुलाया।

“गोडका का एक घूँट पीने पर क्या तुम लगातार काम कर सकते हो?”

“मेरे ख्याल में, हाँ।”

“पाँच घूँट पीने पर?”

“क्यों, किसलिए? अभी भी तो मैं काम कर ही रहा हूँ।”

इसी तरह लाखों घूँट गोडका पिये व्यक्ति की तरह आप भी एक ही तरीके से बार-बार कार्यरत रहते हैं। इसी का नाम हैं कर्म।

कोल्हू में बंधा बैल जिस तरह धूमता रहता है आप भी बार-बार धूम रहे हैं। बालपन में खेल, तरुणाई में प्यार व मोह, चालीस वर्ष की आयु पार करने पर असमंजस से भरी मनोदशा, साठ साल के होने पर, ‘क्या हो रहा है मेरे साथ? किसलिए यह लिंदगी?’ ऐसे सवाल। इस स्थिति को कुछ लोग अध्यात्म समझते हैं। यह अध्यात्म नहीं है, यह तो गोल-गोल धूमना है, चलकर काटने की प्रक्रिया है।

इसी तरह आपके किसी पुरखे का पहिया आपके माध्यम से धूम रहा है।

अपने दादा-परदादा और माँ-बाप को आपके माध्यम से जीने की अनुमति दिये बिना, एक नई-ताजी जान की तरह, एक नई संभावना की तरह अपनी लिंदगी को स्वयं जीना ही अध्यात्म है... हाँ यही अध्यात्म है... इस चक्र को तोड़ना ही अध्यात्म है।

वृत्तों में गोल-गोल धूमते हुए आप आगे की ओर नहीं सरकेंगे। वृत्तों में धूमने का यही मतलब है कि आप कहीं भी पहुँचे बिना एक ही जगह ठहरे हुए हैं।

‘पुनरपि जनमम्, पुनरपि मरणम्’ के अंतहीन चक्कर में फँसने से क्या फायदा मिलने वाला है?

इसमें यही बात आपके अनुकूल है कि आप हर चक्कर के दौरान पिछले चक्कर को भूल जाते हैं। यदि उसका स्मरण होता तो आप स्वयं को मूर्ख महसूस करेंगे। सैकड़ों बार यही चक्कर, और हर चक्कर में एक ही काम को दुहराते हुए हर बार उस जाम में जापन का पुलक अनुभव कर रहे हैं। यदि यह बात समझ में आ जाए तो अपने को मूर्खाधिराज महसूस करेंगे न?

ये स्मृतियाँ किश्तों में आती हैं, पूरी तरह से नहीं खुलती। स्मृतियों का यह संचय दो में बैठकर आपके जीवन को चलाता है। इसी को संचित कर्म और प्रारब्ध कर्म कहते हैं। स्मृतियाँ यदि समग्र स्प से एक ही झोंके में आएँ तो आप फँर्ज उनसे मुक्ति पा लेंगे। क्योंकि उसी काम को बारंबार करने के लिए निश्चित स्प से आप तेंयार नहीं होंगे। इस बेकूफी से निपटकर आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे। लेकिन सच्चाई यह है कि हज़ारों बार

उसी वृत्त पर यात्रा करने के बावजूद, स्मृतियों को भुला देने की वजह से; उसे नया अनुभव मान लेते हैं।

अमेरिका में वृद्धों के एक अस्पताल में नब्बे साल की एक बुद्धिया के बारे में मित्रों ने बताया। अल्फाइमर नामक विस्मिति-रोग से पीड़ित वह बुद्धिया अपनी व्यादातर स्मृतियों को भूलकर व्हील-चेयर में लिंदा है। एकाएक बीच-बीच में उसके अंदर अपने याँवन-काल की यादें फूट पड़ती हैं। उस समय कोई पुरुष उधर से गुजरे तो उसका चेहरा लज्जा से लाल हो उठता और अपने को खूबसूरत दिखाने के लिए वह अपने बालों को संवारने लगती है। शारीरिक दृष्टि से उसके अंदर याँवन की वह इच्छा तो इस समय नहीं है। फिर भी स्मृतियों का प्रभाव उसकी क्रियाओं को उलझन में डालता है।

स्मृतियों का प्रभाव जब तीव्र होता है, आप उसके अनुस्प शरीर का चयन कर लेते हैं, इसीलिए जन्मों का सिलसिला जारी रहता है। उसके लिए यह बस्ती नहीं है कि आप हर बार उस में फैस जाएँ।

प्रकृति आप के लिए हर बार एक कंटिया सामने रखती है। लेकिन आवश्यक नहीं है कि आप मछली की तरह उसमें फैस जाएँ।

अब सवाल है कि अच्छा कर्म कौन-सा है? बुरा कर्म कौन-सा है।

प्रत्येक क्रिया की एक प्रतिक्रिया होती है। आपकी क्रिया का परिणाम चाहे केंसा भी हो, यदि आप उसे सहर्ष स्वीकार करने के लिए तैयार हो जाएँ तो सवाल ही नहीं उठेगा कि वह अच्छा है या बुरा। कर्म-बंधन के बारे में कोई चिंता नहीं रहेगी।

फिर पाप और पुण्य तो स्वर्ग के बारे में बोलने वालों द्वारा प्रयोग किए गए शब्द हैं।

प्रकृति जो है, न कठोर है न करुणामयी है। अच्छाई बुराई ये सब मनुष्य के दृष्टिकोण मात्र हैं।

यह पर्वत अच्छा है या बुरा? 'अहा, पर्वत कितना अद्भुत-अनोखा है!' ठीक है, पहाड़ की चोटी पर चढ़ कर नीचे कूद कर देखिए। 'हाय, अनोखे पर्वत पर कूर विपदा घट गई है,' कोई भी चीज़ न अनोखी है, न कूर। वह जैसा है, उसी तरह है। लिंगी में सब कुछ जैसा ही है।

स्मृतियों के प्रभाव से उठने वाली पक्षपातपूर्ण प्रवृत्ति कुछ बातों को अच्छी और कुछ बातों को बुरी के स्प में आपको दिखाती है। यही आपका कर्म है।



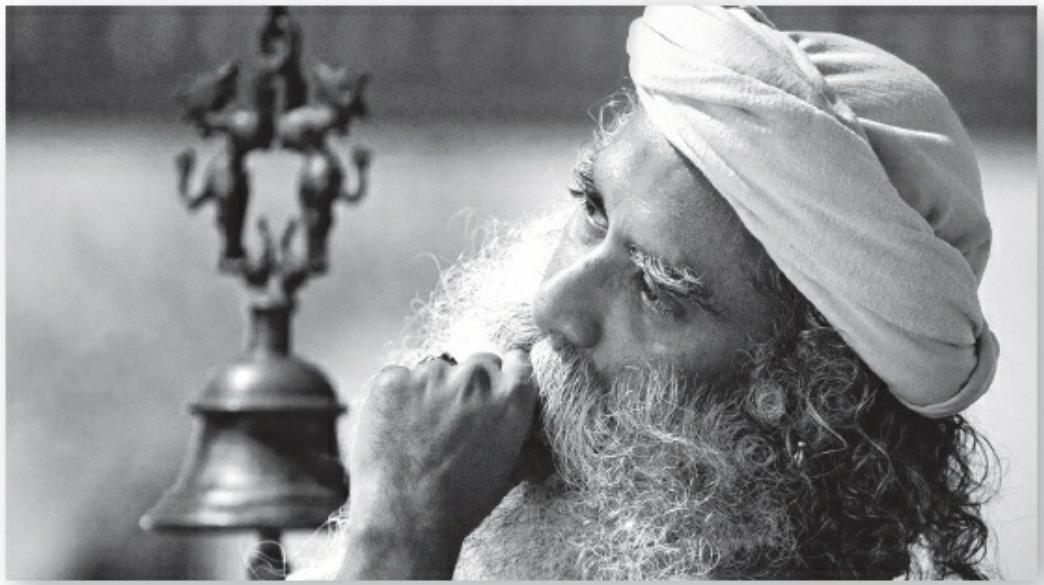
अर्थात् आपके कर्म का मतलब आपके कार्य हैं। बस आप ही के कार्य! उसे स्पष्ट देने वाले आप हैं। केवल आप। आपका कर्म आपका ही कार्य है। आपका प्रत्येक अनुभव आपका ही कार्य है।

कर्म से मतलब आपका भाग्य नहीं है। उसे आपने ऐसा बना लिया। आपकी किस्मत भी आप ही का सुलन है, इस बात को समझ लें तो कर्म आपको फँसाने वाली कोई चीज़ न होकर आपका मुक्त करने वाली चीज़ के स्पष्ट में बदल जाएगा। निश्चित स्पष्ट से आप को इसे समझ लेना चाहिए। जब आपने इसे समझ लिया, ‘यह मेरा ही कार्य है ऐसी समझ आने के बाद आप जीवन के चक्र में नहीं फँसेंगे। फँस जाने का भय जब नहीं रहे, हर क्षण साँफीसदी पूर्णता से काम में लग जाएँगे। तब आपका जीवन आपके इच्छानुसार चलेगा।

हर कार्य में पूर्ण स्पष्ट से लग जाने पर आप संपूर्ण जीवन के स्पष्ट में काम करेंगे। लगन के बिना जीवन बड़-तुल्य है न?

आपकी स्मृतियाँ आपके पक्षपातपूर्ण निर्णय ही हैं। कर्म से मतलब यही है कि आप रंगीन चश्मे से देख रहे हैं। अगर आप रंगीन चश्मे से देखेंगे तो उनका असली रंग आपको कैसे दिखेगा?

कोई आईना आपके संपूर्ण बिंब को दिखाता है। आपके हटने के बाद भी यदि वह बिंब वही चिपका रहे तो कैसा रहेगा? उस आईने से होकर गुबरने वाले सभी के बिंब कैसे ही एक के ऊपर एक वही चिपके रहें तो उस आईने की स्थिति कैसी होगी?



कर्म जो हैं आईने में बिंबों को चिपकाने वाली वह गोंद हैं। वह अच्छा भी नहीं, बुरा भी नहीं। आपको अपने शरीर के साथ बाँध कर पकड़े रखने वाला आपका कर्म ही है। सवाल यही है कि क्या यह आपकी जागरूकता के चलते घटित हुआ है या संयोग से हुआ है।

अपने पूरे बदन में एक तरह की गोंद चिपका कर आप इस संसार में विचरण कर रहे हैं। आप विस वस्तु को भी स्पर्श करें, यदि वह आपके बदन से चिपक जाए तो आप क्या बनेंगे? बहुत ही कम समय में पहाड़ की तरह बन जाएंगे। उस बोझ को ढोते हुए चलना कितना कठिन होगा? आपकी स्मृतियाँ इसी तरह पहाड़ से भी द्यादा भारी होकर आपको ढबोचती हैं। आप उन्हें ढोते हुए काम करने की कोशिश करते हैं। आप इसके प्रति जागरूक हों या न हों, आपके शरीर की हर कोशिका अपने द्वारा बसर किये हरेक पल की यादों को उसी प्रकार ढोती है।

आप कहेंगे, इन बातों को अभी तक किसी ने नहीं बताया। हर पल जीवन इसी बात को आपके सिर पर ठोक-ठोक कर बताता रहता है। आप तो पड़ोसियों की बातचीत और अपनी स्मृतियों के संवाद को ही सदा सुनते रहते हैं। लेकिन लिंदगी की आवाज पर कहाँ कान ढेते हैं?

इसके लिए उपदेशों की आवश्यकता नहीं है। पवित्र ग्रंथों की लस्तर नहीं हैं। लिंदगी की आवाज को सुनें, यही काफी है, स्पष्ट स्प से बात समझ में आ जाएगी। कर्म जो है, एक बहुत बड़े शोर की तरह है। लेकिन वह बाहर से नहीं आ रहा है, भीतर से आ रहा है। इसलिए उस पर ध्यान देने से चूक जाते हैं।

कर्म जो है आपकी जीविका है। वह आपको बाँधने वाली बेड़ी है। यदि उसका ठीक तरह से निर्वाह करें, तो उससे मुक्त होकर आजाद हो सकते हैं।



बीस वर्ष की उम्र में सदाबहार

यदि आप चाहते हैं कि आपकी कार्यक्षमता हरदम बनी रहे तो उसके लिए आपका स्वास्थ्य उम्दा रहना चाहिए।

अमूमन आजकल लोगों का स्वास्थ्य कैसा रहता है? कई लोग ज़रूरत से व्यादा काम करके अपनी सेहत को बिगाड़े रखते हैं। दूसरी ओर कई ऐसे लोग हैं जो आवश्यक कामों को भी नहीं करते और अपनी सेहत बिगाड़ रखी हैं।

स्वास्थ्य का निर्माण नहीं किया जाता। वह तो शरीर की बुनियाद है, उसकी सहज स्थिति है। इस बात को समझे बिना बीमारियों को ज्योता देने वाले हम खुद ही हैं।

इस धरती पर यदि आप डेढ़ साँ साल पहले रहे होते तो उस समय जितना आपने शारीरिक परिश्रम किया होता, आज आप उसके साँ में एक अंश के बराबर ही मेहनत करते हैं। विज्ञान के विकास के चलते, आपका शरीर उस हृद तक काम में लाये बिना सुस्त हो चुका है। ऐसे में वह कैसे स्वस्थ रह सकता है?

ठीक तरह से शरीर का उपयोग किया जाए तो अस्सी प्रतिशत रोगी चंगे हो जाएंगे। खाने की आदत में सुधार लाने से शेष बीस में से दस लोग बीमारियों से मुक्त हो जाएंगे।

किसी समाज में साँ में से नब्बे लोग इस तरह सेहतमंद रहेंगे तो बाकी बचे दस लोगों की बीमारियों को बड़ी आसानी से संभाला जा सकता है।

अपनी हथेली को हर रोज हज़ार बार खोल कर बंद करना काफी है। आप देखेंगे कि महीने भर में वह हाथ कितना सक्षम बन जाता है।

आधे-अधूरे ढंग से साँस लेना छोड़कर पूर्ण रूप से श्वास-प्रश्वास के लिए प्राणायाम का अभ्यास करके उसे आदत बना लेंगे तो आप गौर करेंगे कि आपके फेफड़े मौजूदा स्थिति से

कोई गुना उम्दा तरीके से काम करने लगते हैं।

हमेशा युवा कैसे बने रहें?

आपने जिससे साँस ली वह हवा, जो पिया वह जल, जो खाया वह भोजन इन सबका अमावड़ा ही आपका शरीर है। अनावश्यक मानकर आप एक दिन के संचय को भी अपने शरीर से छीलकर फेंक नहीं सकते। इसलिए एक दिन बीतने पर शरीर की उम्र में एक दिन का इबाफ़ा होता ही जाएगा। बदन को तो आप निरोग कर सकते हैं, लेकिन उसकी उम्र में से एक दिन को भी झटककर अलग नहीं कर सकते।

आपने यह मन कहाँ से पाया? जन्म के समय से लेकर आपके परिवार ने आपकी ओर जिन विचारों और धारणाओं को फेंका, आपने जो शिक्षा पाई, जो अनुभव प्राप्त किए, समूह द्वारा आप पर थोपे गए विचार इन सब को संचित करने का कूड़ादान ही आपका मन है। आपके ऊपर ऐसी कोई बाध्यता नहीं है कि इन सबको रखे रहना चाहिए। किन-किन चीज़ों को हटाया जा सकता है, यह आपके हाथ में ही है। इकट्ठा की गई सभी चीज़ों को एक क्षण में झटककर फेंक सकते हैं।

अनावश्यक चीज़ों को हटाकर, मन को प्रतिदिन नए ढंग से पेंदा करने की स्वतंत्रता और उसकी उम्र को बढ़ने दिए बिना सदा ही युवा बनाए रखने का अवसर भी आपको दिया गया है। नियमित ढंग से योग करने से यह संभव है। चूंकि मत।

बचपन में अमूमन जंगलों में घूमना मुझे अच्छा लगता था। दिन में बीस या तीस किलोमीटर पैदल चलें तो दिन के अंत में अच्छा का एक-एक काँूर अमृत लेंसा लगेगा।

एक बार हम कुछ लोग समूह में जंगल के अंदर चल पड़े। लगातार हो रही बारिश की बजह से हम अंगीठी बलाकर खाना न बना पाये। बन में बहुत दूर तक अंदर चले गए। वहाँ पर फौंकी लोग तंबू गाइकर ठहरे थे। कैंप के अफसर ने हमारा स्वागत किया और खाना खिलाया।

अफसर ने हमें बताया, “कुछ गोपनीय दस्तावेजों के साथ उड़ रहा कोई फौंकी हेलीकॉप्टर इस जंगल में कहीं गिरकर चर-चर हो गया। हेलीकॉप्टर की खोज कर के उन गोपनीय कागजात को सुरक्षित स्प से हासिल करने के लिए पिछले छह हफ्तों से हम जंगल के अलग-अलग हिस्सों में घूम रहे हैं। आप लोग किसलिए यहाँ तक आए हैं?” उन्होंने पूछा।

“यों ही पैंडल चलने का शॉक है। मजे से चलते-चलते आ गए।” मैंने कहा तो पास खड़े जवान का मुँह आश्चर्य से खुल गया।

“क्या कहा? मजे से चले आए? छह हफ्तों से चलते-चलते हमारे पाँवों में छाले पड़ गए हैं। और आप लोग कहते हैं कि मजे से चल रहे हैं।”

फौंक में अमन के बक्क भी जबानों को इसलिए कठिन से कठिन अध्यास दिए जाते हैं कि बदन हमेशा सक्रिय रहे, शरीर पूरी क्षमता के साथ काम करता रहे।

अगर सभी लोग सुस्त बने रहें तो कुछेक पीढ़ियों के बाद सभी अंगों के होगे के बाबजूद शरीर विकलांग बन जाएगा।

आप कहेंगे, ‘सुख-सुविधा पूर्वक रहने के लिए ही तो मनुष्य जाए-जाए आविष्कार कर रहा है! क्या आप हमें यही नसीहत दे रहे हैं कि इनका उपभोग करना छोड़कर हम वापस बंगली जीवन की ओर लौट जाएं?’ यही कहेंगे न?

जीते वी आप क्यों अपने चारों ओर पिरामिड खड़ा कर रहे हैं? सही शारीरिक परिश्रम के अभाव में आपमें से कितने लोग ‘ममियों’ की तरह बन गए हैं!

यदि आप इस ताक में हैं कि मैं कहूँगा-आदमी के लिए अच्छी शक्ल-सूरत अहमियत नहीं रखती, तो आप धोखे में हैं। आपकी शक्ल-सूरत आपके स्तर और गुणों को जाहिर करने वाला एक प्रमुख पहलू है।

मानव की आँखें हमेशा मनभावन सुंदर चीज़ों की खोल में रहती हैं। अगर आप मानव की शक्ल में न होकर ‘संतरे’ की तरह गोल होते तो कौन आपको खुशी से देखना पसंद करता?

शंकरन पिल्लै ने पन्नी से पूछा कि जन्मदिन पर उन्हें कौन-सा उपहार चाहिए। श्रीमती जी ने सुबह के अखबार में मौटर-गाड़ी का विज्ञापन देखा था। उसी को मन में बिठाते हुए श्रीमती जी ने उनसे कहा, “मात्र छह सेकेंड में लीरो से एक सौ बीस तक जो चलती हैं, वही लाइएगा।” जन्मदिन आया। “तुमने जो चीज़ माँगी, बाहर प्रतीक्षा में हैं” शंकरन पिल्लै ने कहा। श्रीमती जी ने बड़ी उत्सुकता से दरवाज़ा खोलकर देखा। वहाँ उपहार के स्प में जो चीज़ प्रतीक्षा में थी वह कार नहीं थी बल्कि वजन देखने की मशीन थी।

अपने प्रियजनों से क्या आप इस तरह के उपहारों का इंतज़ार करेंगे?

अधिक मात्रा में खाना खिलाने पर आपका शरीर फालतू चीज़ों के गोदाम में बदल जाएगा। कब खाना हैं, कितना खाना हैं और खाना कब बंद करना हैं, इन चीज़ों की इत्म के बिना जीने वाला आदमी भला बिंदगी में कौन-सा बड़ा तीर मार लेगा?

अगर आप ज़रूरत से व्यादा खाते हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने शरीर को ज़स्तर से व्यादा लाइ-प्यार देते हैं। दरअसल आप उस पर व्यादती करते हुए उसे सज़ा दे

रहे हैं। आपके भार को सहन करने में असमर्थ होकर आपका शरीर कातर स्वर में चिल्लाने लगता है। महज उठने-बैठने की मशक्कत में आपकी हड्डियों को संघर्ष करना पड़ता है। यह कोई सेहत की निशानी नहीं, बीमारी है।

मैं ये बातें इसलिए नहीं कर रहा हूँ कि कोई आपको देखे, पसंद करे और जीवन-साथी के स्प में स्वीकार करे। मेरा मतलब यह है, यदि आप चेंज से भरी सुखमय लिंदगी जीना चाहते हैं तो उसके लिए ज़रूरी है कि आपका बदन इसमें सहयोग करते हुए आपको आराम दे सके, मन आपको प्रसन्नता दे सके।

अगर आप चाहेंगे तो अपने शरीर को सही स्प दे सकते हैं। यदि आपको वास्तव में अपने प्रति परवाह हैं तो रोक्स मीलों-मील पैदल चलने की आदत डालिए। खूब पानी पीजिए। योग की कक्षाओं में आइए। जो आसन सिखाए जाते हैं ईमानदारी के साथ उनका अभ्यास कीजिए।

जब भी खाने का एक कॉर हाथ में लेते हैं, पूरे ध्यान के साथ कि शरीर के अंदर कहाँ पहुँचने वाला है, ऐसी जागरूकता के साथ खाइए।

आपका शरीर ही नहीं, आपका मन, आपका जीवन यह सब कॉन-सा स्प लेने वाले हैं इसके लिए स्वयं आप ही पूरी तरह से लिम्मेदार हैं।

एक खास अवस्था तक पहुँचते ही कुछ लोगों के मन में यह विचार घर कर लेता है कि अचानक उनमें बुढ़ापा आ गया है। हर वर्ष अपना जन्मदिन मनाते हुए, आगे-जाने वाले हर किसी से बधाइयाँ स्वीकार करते हुए आप इस धरती पर जिए वर्षों का किसलिए हिसाब लगा रहे हैं?

आप किस समय अपने को बूढ़ा महसूस कर सकते हैं? तभी न जब आप अपने बीते समय की ओर मुड़कर देखते हैं? आप जिस रास्ते से चलकर आए हैं, वहाँ से न जाने किन-किन लोगों द्वारा फेंके गए कूड़ों को अपने मन में आपने इकट्ठा कर रखा है। उन्हें जब के तब फेंके बिना ढोते रहेंगे तो वह भार आपको ढबोचेगा ही।

गाँव से आकर मेरे बागान में एक सञ्जन काम करते थे। उन्हें गणित नहीं आता था। लगभग पचास साल के होंगे। लेकिन जब भी उनकी उम्र के बारे में पूछा जाए तो हमेशा यही कहते, ‘बीस या पच्चीस साल का हूँगा।’

बारिश होने पर खेत जोतते, हवा चलने पर बुवाई करते। भूख लगने पर खाना खाते। इस हृद तक सादगी से भरा जीवन था उनका। एकदम सीधे। कॉन-सी संख्या बड़ी है, इसकी जानकारी न होने के एकमात्र कारण से उन्होंने कभी भी महसूस नहीं किया कि वे बूढ़े हो गए हैं। वे हमेशा जवान ही बने रहे।

फँसठ साल की एक महिला ने कृत्रिम ढंग से गर्भ धारण करके बच्चा जना था। बच्चे के नामकरण संस्कार का अवसर आया। बंधु-मित्र सभी लोग इकट्ठा हो गए। बुद्धिया को

बधाइयाँ दीं। सभी ने पूछा, “बच्चे को हमें दिखाओगी नहीं?” “बच्चे को रोने दो, दिखाऊँगी” बुद्धिया ने कहा।



सुनने वाले असमंजस में पड़ गए। “अरे, किसलिए हमें बच्चे के रोने का इंतजार करने को कह रही हो?”

“सोते हुए बच्चे को मैंने कहाँ रखा, इसे मैं भूल बैठी हूँ” बुद्धिया ने जवाब दिया।

समय द्वारा उपभोग किया गया आपका शरीर कुछेक सीमाओं को लांघने पर सक्रिय रहने की शक्ति गँवा सकता है। कुछेक हिस्से काम करना बंद कर सकते हैं, यादाश्त जवाब दे सकती हैं।

लेकिन मन ऐसा नहीं है। उसकी उम्र को तय करने वाला काल नहीं है। आपने अंदर क्या इकट्ठा कर रखा है, किन चीज़ों को गठरी मैं बाँध कर रखा है, यही बोझा मन की आयु का निर्णय करता है। कंधे के बोझों से पीठ झुक सकती है। मन के बोझों की वजह से उम्र बहुत अधिक दिखाई देगी।

साठ वर्षों के कूड़ों को ढोते रहेंगे तो उम्र भी साठ साल की लगेगी। हर दिन इकट्ठा किये कूड़े

को उसी दिन ललाकर देखिए। बेहतर तो यही होगा कि हर पल में पुरानी चीज़ों को ढोए बिना जब के तब उतारते रहिए। तब आपको हर पल नए-नए पैंदा होने जैसा अहसास होगा।

शंकरन पिल्लै की पन्नी पूरे बदन में दर्द की शिकायत लेकर डॉक्टर के पास गई। “कहाँ दर्द हो रहा है?” डॉक्टर ने पूछा।

‘यहाँ’ कहते हुए उसने अपनी उँगली से घुटने को छुआ। दर्द में ‘हाय’ कहा। उसके बाद अपने कंधे को छुआ। ‘यहाँ भी’ कहते हुए चिल्लाई। इस तरह शरीर के अलग-अलग हिस्सों को जब भी उस उँगली से छूकर बताती, दर्द से चिल्ला उठती-‘हाय रे!'

डॉक्टर ने अपना सिर पीट लिया। “दर्द आपके पूरे शरीर में नहीं है। हरेक जगह को छूकर बताने के लिए विस उँगली का आपने उपयोग किया था, दर्द उसी उँगली में है।” डॉक्टर ने कहा।

दर्द करने वाली उँगली से विस अंग को भी छुएँ वहाँ दर्द होता महसूस होगा। बूढ़े होने के विचार के साथ जो भी काम करेंगे, थकान ही आएगी।

लेकिन जो लोग ध्यानपूर्वक पुराने कूड़ों को जब के तब फेंककर अपने को हमेशा भार रहित रखते हैं, उनकी उम्र बढ़ती ही नहीं।

बोझा क्यों बढ़ता रहता है? किसी चीज़ को देकर उससे भी बढ़िया किसी चीज़ को कैसे खरीदें, मन सदा यही हिसाब लगाता रहता है।

क्या भगवान ने आपको इसीलिए यहाँ भेजा है? नहीं। ईश्वर के मित्र के स्प में जीने की हिदायत देकर आपको धरती पर भेजा गया है। लेकिन आप हिसाब लगाते-लगाते शैतान के चेले बन गए हैं। लिंदगी का ही सौंदा करने वाले व्यापारी

यदि सब कुछ आपकी इच्छानुसार चलता रहे, आप बड़े सञ्जन की तरह सभ्यता पूर्वक बरताव करेंगे। अगर आपका हिसाब गलत हो गया, तो अंदर बैठे सारे जानवर जग जाएंगे।

आपके दादा के दादाजी के लमाने से ही ईश्वर उसी आयु में बने रहते हैं, कैसे? वे लिंदगी को व्यापार के स्प में नहीं समझते। ‘वह चीज़ दो, मैं यह चीज़ दूँगा।’

किसी को अपना मित्र नहीं बनाया, न ही किसी को शत्रु के स्प में देखा। बारिश के समय वे भक्त के बाग को भी सीचते हैं और नास्तिक के बाग को भी।

किसी के बारे में किसी तरह का बोझा न ढोने की जबह से उनकी उम्र बढ़ती ही नहीं। कम से कम इस हिसाब से आप भगवान का अनुसरण करके देखिए। लिंदगी को बाहर से दर्द के साथ तमाशे की तरह देखना बंद कीजिए। बोझों को फेंककर रुचिपूर्वक लिंदगी का स्वाद ले करके देखिए। तब जीवन खुद ही आपको चिर-युवा बनाए रखेगा।



क्या कल आएगा भी

शरीर को भला चंगा रखने की इच्छा से लोग योग सीखने आते हैं। कुछ लोग सुबह टहलने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग दूसरे व्यायामों के बारे में पूछकर जानकारी पाते हैं।

लेकिन, यदि गौर करें कि क्या ये लोग सीखे हुए योगासन या व्यायामों को नियमित स्प से करते हैं, तो यही पाएँगे कि नहीं करते। उन्हीं से पूछकर देखिए, फट से बवाब मिलेगा, “आज बड़ी थकान है। कल से मैं बिना जागा करूँगा।”

क्या कल से ये लोग टहलने जाएंगे? व्यायाम करेंगे? कोई गरंटी नहीं।

आप अपनी पसंद का काम किये बिना सुस्ती से बैठेंगे तो खुद आपका मन अपराध-बोध के साथ आपको डांटेगा, “यह क्या? सुस्ती से बैठे हो? उठो।”

आपका अहंकार कभी भी आपको यह स्वीकार करने नहीं देगा कि ‘मैं गरंटीदार हूँ।’ आपका अहंकार यही तसल्ली देकर मन को धोखे में रखेगा, ‘मैं आलसी नहीं हूँ भई, कल से शुरू करने वाला हूँ।’

कर्नाटक के कुछ गाँवों में एक अंधविश्वास है। लोग यही मानते हैं कि सूर्यस्त के बाद उस इलाके के भूत-प्रेत घरों में घुसने की कोशिश करेंगे। लोगों को इस बात का डर है कि इन भूत-प्रेतों को भगाने की कोशिश करे तो वे गुस्सेल हो जाएँगे फिर उसका नतीजा बहुत बुरा होगा।

इसलिए उन लोगों ने एक युक्ति लगा रखी है। भूत-प्रेतों को लाल रंग पसंद रहता है, इसलिए उसी रंग में हरेक घर के किंवाड़ पर यों लिख देते हैं-‘कल आओ।’

कारण पूछें तो लोग कहते हैं, “भूत-प्रेत जब भी आएँ यह सूचना देखकर वापस चले जाएँगे।”

आइए देखें कि कैसे हम अपने जीवन की एक-एक सांस को सही मायनों में अर्थपूर्ण बना सकते हैं ताकि अगर आप यहां सहज बैठें और सांस लें तो यह अपने आप में एक अद्भुत अनुभव बन जाए - सांस लेने का मतलब किसी तरह से सांस लेना या सांस छोड़ना भर नहीं है।

अपनी सांस के प्रति सजग रहने की बजाय हम अपना सारा ध्यान अपने दिमाग में चल रही बेकार की चीजों में लगा देते हैं और इस चक्कर में हम हर सांस में माँझूद सृष्टि और उसके रचयिता की अनोखी माँझूदगी को अनदेखा कर देते हैं।

सहज बैठें, सचेतन सांस लें और अपने अंदर खिलें।

किसी काम को आज या अभी करने को कहा जाए तो उसे फौरन करने की ज़रूरत पड़ती है। 'कल' एक अनागत दिन होता है, कभी न आने वाला दिन।

इसलिए यदि आप अपने स्वास्थ्य से, कामयाबी से, आजंद से, अपने जीवन की ज़रूरतों से कहें 'कल आओ' तो वे खुशी से चले जाएँगे। सावधान रहिए।

'कल से...' यह जुमला मन के अंदर गहराई से जमी हुई चालाकी है। जीवन के कई चरणों पर आपने इस मायावी चालाकी को शह दे रखी हैं।

जो काम करने लायक हैं उसे किये बिना टालने वाले लोगों के लिए सदा ही कल शुभ दिन होता है। 'कल करेंगे' कह देने पर जिम्मेदारी खत्म हो गई।

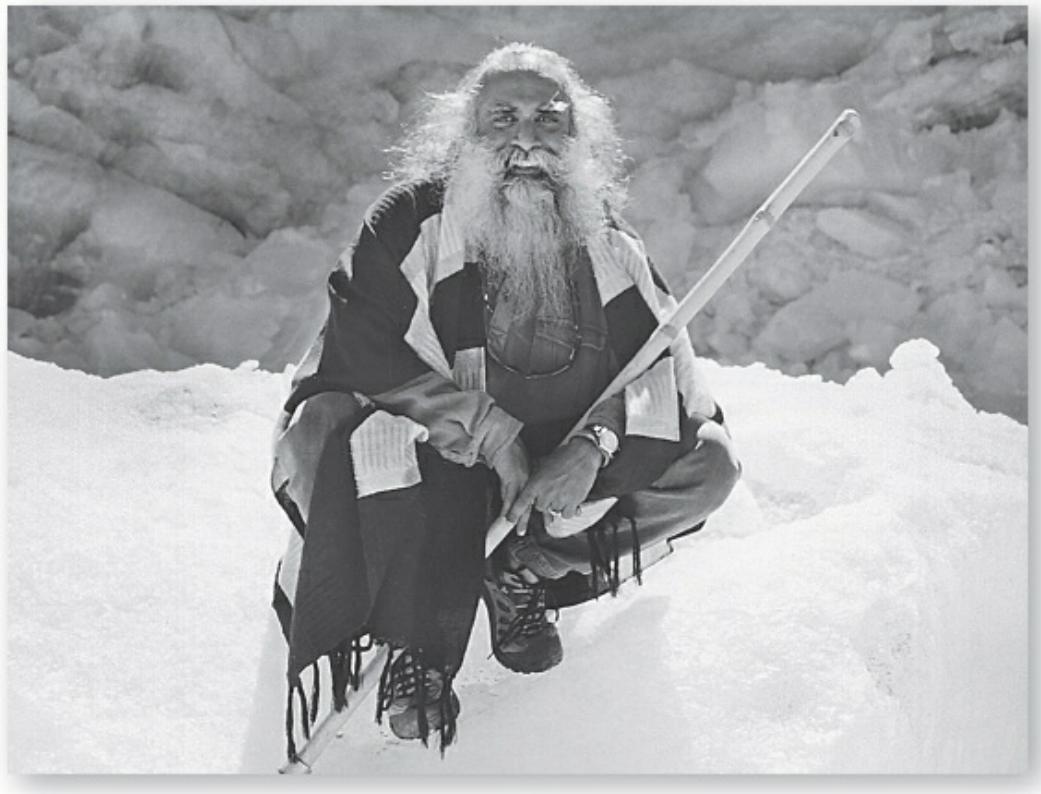
जैसे-तैसे कामों को शुरू करके फिर उन्हें आगे के लिए स्थगित करने की आदत एक बीमारी की तरह संसद तक व्याप्त हो गई है, यही शोचनीय विषय है।

बस, एक बात समझ लीजिए। हम जिसे 'कल' कहते हैं उससे हमारा सामना होने वाला नहीं है। वही जब 'आज' बन जाता है तभी उसका सामना करते हैं। कल जामक समय हमारे जीवन के अनुभव में साकार होने वाला नहीं है।

शंकरन पिल्लैं कार मैकेनिक के पास गए।

"क्या आप मेरी गाड़ी के हार्न को यों बदलकर दे सकते हैं कि वह और व्यादा ज़ोर से बजे?" उन्होंने पूछा।

"हार्न तो सही हैं" मैकेनिक ने कहा।



“ब्रेक काम नहीं कर रहा है। उसकी मरम्मत करने की बजाए हार्न की आवाज बढ़ाने का खर्च कम ही होगा, इसी ख्याल से पूछा था” शंकरन पिल्लै ने सफाई दी।

‘कल’ कहने का मतलब, ब्रेक को ठीक करने के बजाए ज़ोर से भोपू बजा कर लोगों को रास्ते से हटाने के बँसा ही है। कभी भी दुर्घटना का सामना करना पड़ सकता है।

इस स्थिति को कैसे बदलें?

चाहे घर का काम हो, कोई उद्योग चलाना हो या फिर स्वास्थ्य के लिए कोई व्यायाम हो, पहले उसके लिए अनुकूल परिस्थिति बना लेनी चाहिए।

रात को दस बजे के बाद पेट भर चावल ठूँस लें और सुबह छह बजे योग की कक्षा में जाने की सोचें तो शरीर कैसे सहयोग करेगा?

रात को इस तरह कम खाकर देखिए कि सुबह चार बजे नींद खुल जाए। अपने आप जग जाएँगे। शरीर आप से कहेगा, चलो योग की कक्षा में चलें या टहलने निकलें। लगातार कुछ दिनों तक करके देखिए, उसके बाद किसी को आकर आपको समझाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

मन में एक दृढ़ संकल्प। बाहर अनुकूल परिस्थिति। इन दोनों को बना लीजिए, इच्छित कामों को ठाले बिना पूरा करने की ताकत अपने आप आ जाएगी।





खूब खेलो कूदो!

सेहत बनाने के कारकों में खेलकूद का स्थान प्रमुख है। अपने स्कूली जीवन में ऐसा कोई खेल नहीं विसे मैंने न खेला हो। रस्सी के सहारे ऊपर चढ़ना, शरीर को आगे पीछे टेढ़ा करने का लिमनास्टिक, मल्लयुद्ध, कबड्डी, बैंडमिन्टन यों किसी भी खेल को नहीं छोड़ा था।

छुटपन में, चाहे कोई भी क्रिकेट खेल रहा हो, मैं भी जाकर उसमें भाग लेता था। बल्लेबाजी करने न देंगे, फील्डिंग का माँका मिल जाएगा। उसी में मैं खुश रहता।

आज भी, बच्चे कहीं खेल रहे हों, मैं खुद जाकर उनके खेल में शामिल हो जाता हूँ।

जब मैं कॉलेज में दाखिल हुआ, हॉकी टीम में मेरा चयन हुआ। उस उम्र में मोटरबाइक चलाने और ग्लाइडर उड़ाने का लितना चाव था, वह दूसरे खेलों के शॉक से व्यादा ही था। चंद मिनटों तक हवा में उड़ने के लिए घंटों तक तैयारी करनी पड़ती थी।

उन दिनों मैं बाईस साल का रहा हूँगा। एक बार नीलगिरि पहाड़ से ग्लाइडर में उड़ा था। बहुत दूर कहीं जाकर ज़मीन पर उतरा। सूरज को देखकर दिशा का अनुमान करते हुए वहाँ से चल पड़ा। दिन-रात लगातार ज़ंगलों में चलता रहा।

अपने साथ एकमात्र सैंडविच ले गया था, उसे खा लिया। भूख शांत नहीं हुई। रास्ते में जहाँ-तहाँ एकाध गाँव मिले। वहाँ रहने वाले लोग तमिल के अलावा कोई भाषा नहीं बोलते थे। उन दिनों मैं तमिल नहीं जानता था।

किसी तरह एक दुकान ढूँढ़ ली। वहाँ गरम-गरम इडलियाँ बन रही थीं। उस समय मेरी भूख इतनी तेज़ थी कि बीस-पच्चीस इडलियाँ आराम से पेट में समा सकती थीं। मैंने अपनी जेब टटोलकर माली हालत का जायजा लिया। मुझे पता नहीं था कि गृप के लोग कितने दिनों में मुझे ढूँढ़ पाएँगे। ऐसी स्थिति में अपने पास को सारी रकम खर्च कर देना ठीक नहीं

रहेगा। यही सोचकर डेढ़ रुपये में दो हड्डियाँ खरीदकर खाई।

“जिस तरह डंडा आपके काम आता हैं वैसा सगे भाई भी नहीं आते”

सद्गुरु: किसने कहा?

एकदम संकीर्ण विचारों के साथ काम करने वालों की असभ्यतापूर्ण उक्ति है यह।

आप अपने चाबुक के बल पर केवल निकम्मे लोगों से काम ले सकते हैं। आपकी तुलना में ताकतवर लोगों पर आपकी हुकूमत नहीं चलेगी। कमज़ोर लोग भी लाचारी में तभी तक सब्र करते रहेंगे जब तक आपके हाथ मलबूत होंगे।

इस बात को गाँठ बाँध लें। क्ये इसी ताक में रहेंगे कि कब आप पहली बार फिसलते हैं। तब आपकी लगाई मार की तुलना में जोरदार मार आपके ऊपर रसीद कर देंगे। यही नहीं, आपके चाबुक वाले हाथ को भी तोड़ देंगे।

चाहे आप परिवार चलाएँ या कोई उद्योग, ऐसा माहौल बनाएँ कि आपके चारों और के लोग आपके प्रति गहरा स्नेह रखें। तभी आप उनसे पूरा सहयोग पा सकते हैं।

यह कैसे संभव होगा? इसके लिए आपको बिना किसी अपेक्षा के, बिना किसी शर्त के उन पर स्नेह बरसाना चाहिए। इस तरह उनके हृदय और विश्वास को जीत लेना चाहिए।

यदि आपने अपने स्नेह से उन्हें बांधा हैं, तो चाहे आप वहाँ रहें, या न रहे, आपका काम लगातार चलता रहेगा।

सचाई यही है, जिस तरह प्रेम सहायक होता है डांट और मार कर्भी सहायक नहीं होते।

मेरे ग्रुप वालों ने ढाई दिन के बाद ही मुझे खोल निकाला। फिर भी मेरी उड़ने की इच्छा कम नहीं हुई।

तनाव की वजह से जिनका हृदय कड़ा हो गया हो, जेलों में रहने वाले ऐसे कैंदियों को भी खेलकूद किस तरह सहज स्थिति में ले आता है, इसे मैं अपने अनुभव में देख चुका हूँ।

पहली बार कैंदियों से मिलने की अनुमति पाकर जेल के अंदर कदम रखते ही मुझे महसूस

हुआ कि वहाँ के वातावरण में एक असीम वेदना छाई हुई है। लगभग दो सौं कंदियों को खेल के मैदान में लाने को कहा।

मैंने कहा, “कोई योग-कक्षा लेने नहीं आया हूँ, आप लोगों के साथ गेंद खेलने आया हूँ।” उनके चेहरों पर बदलाव दिखाई दिया। खेल शुरू हो गया। जो लोग पहले जरा संकोच के साथ शामिल हुए थे, दस-पंद्रह मिनट में ही अपने आप को भूल गए। खेल में परी तरह से डूबकर उत्साह के साथ चीखते-चिल्लाते और उछलते-कूदते हुए बच्चों की तरह बन गए। खेल समाप्त होने के बाद जब मैं चलने को तैयार हुआ, कई लोग मेरा हाथ पकड़कर अभी न जाइए कहते हुए आँसू बहाने लगे।

यही खेल का चमत्कार है!

शंकरन पिल्लै अपने मित्र के यहाँ गए। वहाँ उनके मित्र कुत्ते के साथ बैठकर शतरंज खेल रहे थे।

शंकरन पिल्लै ने चकित होकर कहा- “अरे वाह! मैंने आज तक ऐसा अक्लमंद कुत्ता नहीं देखा है।”

“जैसा तुम सोचते हो, यह उतना अक्लमंद कुत्ता नहीं है। देखो मेरे साथ दस बार खेलने पर तीन बार यह मुझसे हार चुका है” मित्र ने कहा।

यह कहानी मजाक में भले ही कही गई हो। लेकिन जब बात खेल की हो, उसमें तीन चार बार हार खाने पर भी लगातार खेलने का संकल्प मन में होना चाहिए; इसे हम उस कुत्ते से या मित्र से सीखे सकते हैं।

खेल का अहम पहलू यही है। कामयाबी का लक्ष्य होने पर भी हार को खुले मन से स्वीकार करने की परिपवता होने पर ही खेल का मकसद पूर्ण होगा। खेलते समय सारा ध्यान खेल में होना चाहिए इसे छोड़कर उसके परिणाम में नहीं होना चाहिए।

आप चाहे जिस किसी भी क्षेत्र में हों, यदि अपने आप को उसमें पूरी तरह शामिल होकर उत्साह से काम नहीं करेंगे तो आपको आत्मसंतोष नहीं मिलेगा। काम करने की जगह ही नहीं, अपने माता-पिता, पत्नी, पति और बच्चों के प्रति पूरा लगाव न रखें, तो जिन्दगी एक ऐसा फेंदा या जाल बन जाएगी जिसमें आप अनजाने में जाकर फँस गए हों। लगाव रखने पर वह स्वर्ग होगा, लगाव के बिना वही नरक बनेगा।

ऐसी किसी भी एक चीज का नाम बताइए जिसका पूरी लगाव के बिना आपने स्वाद लिया हो। सोचकर देखिए, अपने मन और शरीर को पूर्ण स्प से लगाए बिना आपने कोई सफलता या उपलब्धि पाई है?

आप जिन्दगी के किसी भी मुकाम पर हों, आपकी व्यादातर कामयाबी को तय करने वाला प्रमुख पहलू क्या है? अपने मन और शरीर को आप किस हृद तक उस काम में झोंक-

सकते हैं, यही वह खास पहलू है। खेलकूद भी वैसा ही है।

किसी नेता के लिए आवश्यक लक्षण क्या-क्या हैं? अपने कार्य में उसे पूरी तरह से जुटे रहना चाहिए। पूर्ण रूप से अपनी भागीदारी निभानी चाहिए। कामयाबी पाना अपना लक्ष्य होने पर भी हार से हाँसला खोये बिना, एक नये अवसर के रूप में लेते हुए, उसे स्वीकार करने की मनोदशा होनी चाहिए।

जीवन का सबसे सरल पक्ष यही है कि यदि आपका अंतःकरण पूरी तरह से शांत रहे, तो चाहे सफलता हो या हार, जीवन का प्रत्येक पक्ष सरल लगेगा। लिंगी भी बिना संघर्ष के सहज रूप से चलेगी। यदि मन में शांति नहीं है, तो हरेक चीज़ मुश्किल लगेगी। छोटी-छोटी बात भी उलझन से भरी लगेगी। यही सारे पहलू खेलकूद में भी पाए जाते हैं।

ईशा द्वारा चलाए जा रहे ग्रामोत्सव खेलों में इसे प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है। ग्रामोत्सव में तीन सौ टीमें खेलकूद में भाग लेती हैं। इनमें तीन लाख से ज्यादा लोग हिस्सा लेते हैं।

गाँव में जो लोग खुलकर बात करने में भी संकोच करते हैं, इन खेलों में भाग लेते समय उनमें से अनेक लोग अपनी टीम की अगुआई करने के लिए अपने आप आगे आते हैं। उनके अंदर से उनकी छिपी हुई क्षमता प्रकट होती है।

एक और बात! खेलकूद में दूसरों को अपने में शामिल करने की प्रवृत्ति रहती है। अपने दल का अदमी मानकर दूसरे को किसी तरह के राग-द्वेष से परे होकर मिला लेते हैं। टीम के सभी लोग अपनी विभिन्नताओं को भूलकर एक ही उद्देश्य से, एक ही लक्ष्य को मन में रखकर सक्रिय रहते हैं। दूसरों को अपने साथ शामिल करने की प्रकृति स्वयं एक अच्छे समूह के निर्माण का आधार है। हजार घंटों तक आध्यात्मिक उपदेश देने के बजाय, अनेक देवी-देवताओं के नाम लेकर धर्म-प्रचार करने की अपेक्षा, केवल एक घंटा खेलकूद में लगाने पर देख सकते हैं कि एक समूह किस तरह अपने को दृढ़ता से स्नेहपाश में बाँध रहा है।



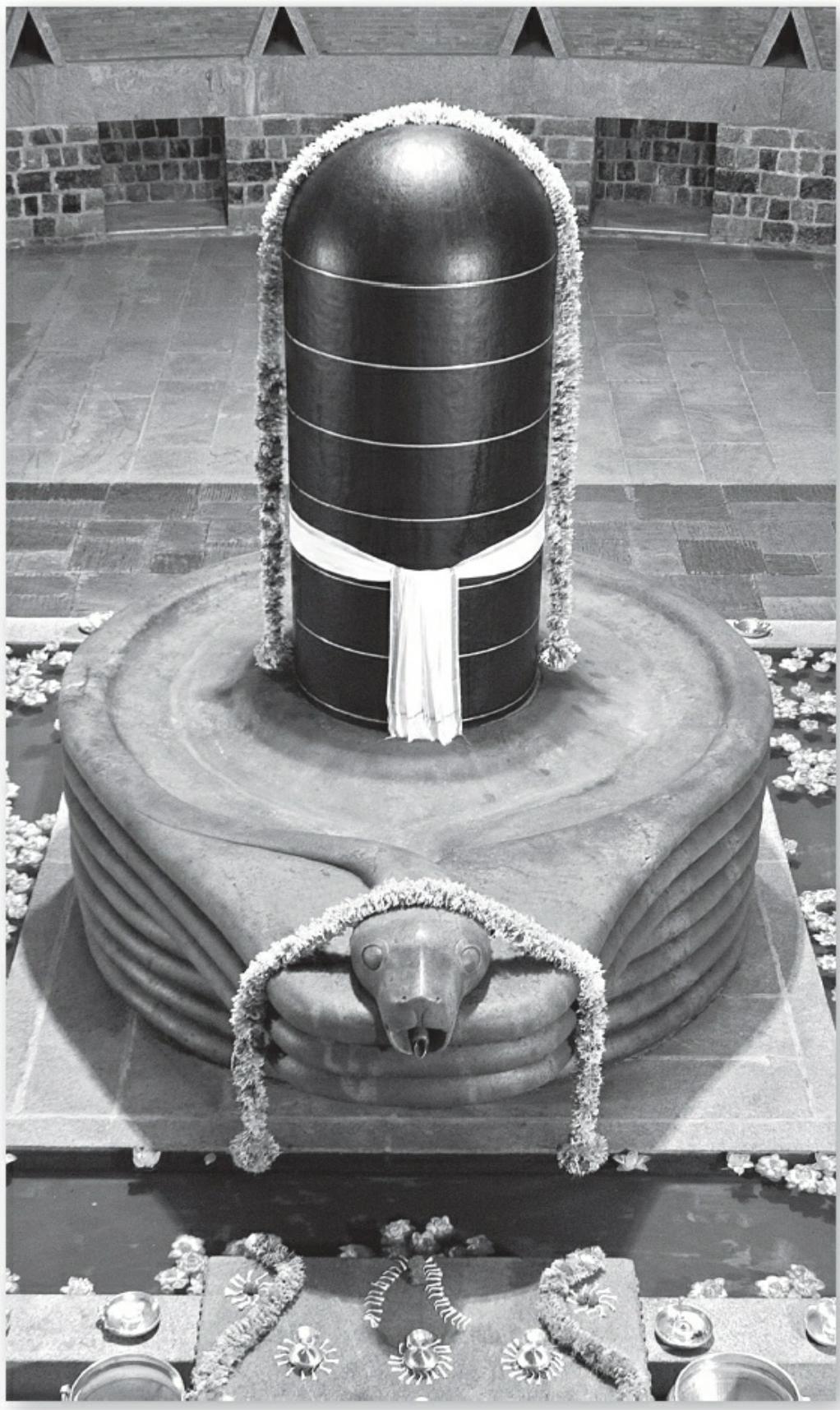
खेल का सबसे बड़ा पहलू क्या है? उसमें आधे अधूरे मन से लगना संभव नहीं है। शरीर और मन का प्रखर स्पृष्ट से उपयोग करने के लिए एक अवसर है खेलकूद।

मैदान में खेला जाने वाला कोई भी खेल हो, जिसमें आपका शरीर और मन उसमें लगा रहे, सही ढंग का खेल होगा, नहीं तो वह भी नरक बन जाएगा।

एक गेंद को उठाकर फेंकना है और अगर उसमें पूरा लगाव नहीं है, तो वह आसानी से संभव नहीं होगा। अगर उसे आपके मनचाहे स्थान पर इच्छित वेग के साथ पहुँचना है, तो उसे फेंकने के पीछे एक विज्ञान है।

लिंदगी भी खेल की तरह है। जीवन को संपूर्ण बनाने के लिए उत्साह और लगन पूर्ण स्पृष्ट से आवश्यक हैं। आधी- अधुरी लिंदगी बिताना यातना ही है।

शरीर और मन को तंदुरुस्त रखने और कम में गहरी दिलचस्पी रखने के लिए एक बुनियादी कसरत होने के कारण आमतौर पर खेल मुझे बहुत आकर्षित करता है। स्वास्थ्य में सहायक चीजों के बारे में जानने के समान ही स्वास्थ्य के लिए हानिकर कुछ बातों की जानकारी पाना भी उचित है।





रोक्त थोड़ी मात्रा में शराब!

मेरे पास एक नॉबकान आया।

उसने कहा, “शराब पीते समय तनाव कम हो जाता है, सारी चिंताओं को भूलकर मैं चैन से सो जाता हूँ। मैंने यह भी पढ़ा है कि डाक्टरों के मुताबिक रोक्त थोड़ी मात्रा में शराब पीने से हृदय संबंधी रोग भी नहीं होता। क्या यह सच हैं?

मैंने हँसते हुए पूछा, “पहले तो वे लोग कहते थे, रोक्त एक सेब खाओ, डाक्टर को दूर भगाओ। क्या उन लोगों ने सेब को शराब में बदल डाला हैं?”

दरअसल शराब पीते समय क्या घटता है? आपके अंदर एक तरह की रासायनिक प्रक्रिया चलती है और वह आपकी उत्तेजना को कम करती है। आप उसी को शांति मान लेते हैं। एक प्याला शराब पीने से इतनी शांति मिल जाए, तो मटका भर पीने पर कई गुना शांति आनी चाहिए, हैं ज? पीकर देखिए, क्या होता हैं?

वास्तव में शराब आपको शांति नहीं देती, बल्कि वह आपको मंद बनाती है। बताइए, आप बीवट के साथ रहना पसंद करते हैं या नहीं? क्या होश-हवास भूल कर पड़े रहने का नाम लिंदगी हैं?

आपने देखा होगा, जो लोग दूसरे समय शांति से रहते हैं और शालीनता का व्यवहार करते हैं, वही शराब पीते ही ऊधम मचाने लग जाते हैं। शराब पीने के बाद अपना नियंत्रण खोकर किये गए अपराधों के लिए जेल की सज्जा भुगतने वाले लोगों से पूछिए, वो आपको बताएँगे।

आप खुद निरीक्षण करके देखिए, शराब आपके लिए हितकारी हैं या नुकसानदेह?

आपको अपने बारे में परवाह हैं, तभी आप लिंदगी को महसूस कर रहे हैं। लिंदगी को तीव्र

बनाना हैं तो उसके बारे में जागरूकता में भी तीव्रता लानी चाहिए, हैं न?

“लाख कोशिश करने परभी सिगरेट की आदत छूटती नहीं है, क्या करूँ?”

सदगुरु: किसी बात को मना करने पर वही बात पूरे दिमाग में छा जाती है। अगले पाँच मिनट तक बंदर का ख्याल तक नहीं आना चाहिए, अपने मन को ऐसा हुक्म देकर देखिए। पाँचों मिनट तक लाखों बंदर आपके विचारों पर हल्ला बोलते रहेंगे।

जो लोग अपनी किसी बुरी आदत को छोड़ने के लिए खूब कोशिश करते हैं, वे जाकर किसी और आदत में फंस जाएंगे। इसलिए धूम्रपान या मध्यपान को छोड़ने की कोशिशें करना छोड़ दीजिए। धूम्रपान या मध्यपान आपके शरीर में क्या-क्या विकार पैदा करते हैं, उन क्षणों में पूरी जागरूकता के साथ इस पर विचार करते रहिए। जब आप पूरी जागरूकता के साथ उन विकारों पर गौर करेंगे, तो अनावश्यक आदतें अपने आप छूट जाएँगी।

सोचकर देखिए शराब जैसी नशीली वस्तुएँ आपकी जागरूकता को तीव्र बनाती हैं या मंद करती हैं? अगर आप जान-बूझकर अपनी जागरूकता को मंद बनाते हैं तो आप पूर्ण स्प से नहीं जी रहे हैं, आधी-अधूरी लिंदगी बिता रहे हैं।

शंकरन पिल्लै जिस ‘बार’ में बैठे थे, वहाँ एक अमेरिकी सब्जन दाखिल हुए।

उन्होंने घोषणा की, “जो भी आदमी बिना रुके बियर की दस बोतलें पिएगा, उसे दो सौ डालर का इनाम मिलेगा।”

सभी लोग चुप। शंकरन पिल्लै उठकर बाहर चले गए। पूरे तीस मिनट बाद लौटे।

लौटते ही बोले, “आपकी शर्त मुझे मंजूर हैं। मैं तैयार हूँ।”

एक के बाद एक बियर की दस बोतलें बिना रुके पीकर दिखाया। अमेरिकी चकित रह गया।

पुरस्कार की रकम देने के बाद उसने शंकरन पिल्लै से पूछा, “अच्छा यह बताइए, आप पहले किसलिए उठकर बाहर गए?”

शंकरन पिल्लै ने कहा, “मैं बाबी जीत पाऊँगा या नहीं, इसकी जाँच करने के लिए पास

वाले 'बार' में जाकर बीयर की दस बोतलें पीकर देखी।"

क्या इस तरत के पियककड़ लोग चैन और आराम के लिए शराब पीते हैं?

मैं इस बात का फैसला नहीं कर रहा हूँ कि शराब पीने वाले लोग अच्छे हैं या बुरे। मैं आपसे यही कहता हूँ, आप खुद गौर करें, शराब आपके लिए अच्छा है या बुरा।

एक और बात समझ लीजिए। शरीर के लिए आराम लऱ्सरी है, नीद नहीं। मैं एक दिन मेरे चार घंटे से ज्यादा नहीं सोता। लेकिन मेरा शरीर पूर्ण स्पष्ट से आराम पाने की तृप्ति के साथ पूरी जागस्कता के साथ हमेशा सक्रिय रहता है।

शरीर एक अद्भुत यंत्र है, जो आपकी कल्पना से परे है। इस यंत्र को आप पूर्ण क्षमता के साथ तभी संचालित कर सकते हैं जब आप इसे हमेशा शांत रखें। इसके लिए आवश्यक है बस, पूरी जागस्कता।

दुख, विराग, क्रोध, असमंजस आदि मनोदशाओं की भाँति शराब भी आपकी जागस्कता को मंद बना देती है।

आनंद में रहना ही सभी जीवों की सहज स्थिति है। इसी के अनुस्पष्ट आपका सूखन हुआ है। अनावश्यक विचारों से मन को कृडाघर बना लेने के बाद, 'शराब पीने पर शांति मिलेगी' ऐसा सोचना कितनी बड़ी बेवकूफी है।

आनंद में रहने के लिए आपको किसी चीज़ के पीछे जाने की लऱ्सरत नहीं है। लेकिन सुख से रहने के लिए आपको चीज़ों का सहारा लेना पड़ता है। सुख पाने के लिए किसी चीज़ का सहारा लेते समय आप यह सोचने का कष्ट नहीं उठाते कि वह शरीर के लिए हानिकारक है या नहीं।

मैं या आप बाहरी उपकरणों की सहायता से आनंद का उत्पादन नहीं कर सकते। सिगरेट, शराब जैसी मूर्खतापूर्ण आदतों से आनंद नहीं पैदा कर सकते। उनसे आपको जो मिलने वाला है, वह आनंद नहीं है, बस एक अस्थायी सुख है। एक चरण में आकर आप उसके गुलाम बन जाते हैं।

किसी का भी गुलाम होना आनंद की स्थिति नहीं है। खुशी से रहने के लिए चिंताओं को भूलना चाहिए। "चिंताओं को भूलने के लिए ही पीता हूँ यों कहने वाले लोग सुविधापूर्वक एक चीज़ को भूल जाते हैं।

जशा उत्तरते ही वह चिंता, अभी तक उसे दबाए रखने के आक्रोश के साथ, फिर से सिर उठाती है।

दो युवक 'बार' में शराब पी रहे थे।

पहले ने कहा, "यार, अपन दोनों के लिए मैंने दो लड़कियाँ देख रखी हैं।"

दूसरे ने पूछा, “क्या वे खूबसूरत दिखती हैं?”

“चंद प्याले अंदर गटक जाओ तो कोई भी लड़की सुंदर दिखने लगेगी” पहले ने जबाब दिया।

दोनों ने डगमगाते हुए एक घर के किवाड़ पर दस्तक ढी।

दरवाजा खोलने वाली लड़की की ओर इशारा करते हुए पहले ने पूछा, “कौसी हैं? खूबसूरत दिखती हैं?”

दूसरे ने लंबी साँस छोड़ते हुए कहा, “उसके लिए प्यालों में पीना काफी नहीं है, मटकों में पीना होगा।”

आपकी चिंताएँ भी ऐसी ही होती हैं। प्यालों में पिएँगे तो वे मटकों में माँगेंगी।

मूर्खतापूर्ण तरीके से सुख की तलाश में जाने और आनंद की स्थिति में रहने के बीच करोड़ों सूर्य-नक्षत्रों की दूरी है।

एक चीज़ समझ लीजिए। सिगरेट या शराब पीने से आपको कोई सुख प्राप्त नहीं होता। उसमें आपकी जो तीव्र आसक्ति होती है, वही उस सुख को लाती है। संपूर्ण रूप से लगन ही आनंद का मूल स्रोत है।

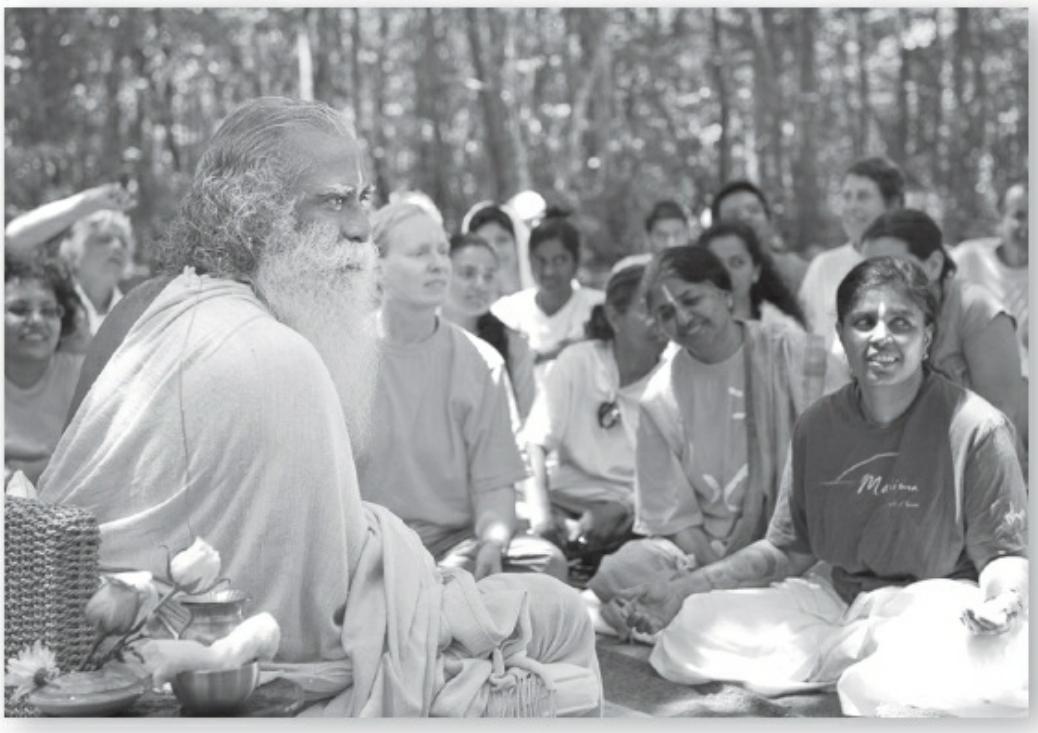
आप इच्छापूर्वक और पूरी लगन के साथ काम करके देखिए, उसमें जो प्राप्त होगा वही सच्चा आनंद है।

सोचकर के देखिए, जब आपके दिमाग में नशा चढ़ा था, क्या चिंता अपनी जगह खाली करके चली गई थी? नहीं। वह तो उसी जगह जमकर बैठी हुई थी। सिर्फ आप थोड़ी देर के लिए उसकी ओर से मुँह मोड़कर बैठे थे।

चिंताओं को भूलने के लिए नशीले पदार्थों का सेवन करना, शेर से बचने के लिए उसके साथ में छिपे रहने के बराबर हैं। समस्याओं से बचने का विचार न कीजिए, उनका सामना करते हुए समाधान ढूँढ़ना ही बुद्धिमानी है।

अगर आपकी खुशी किसी चीज़ पर आश्रित हो तो किसी भी समय आपकी लिंदगी से उसके हट जाने की संभावना आपकी गर्दन पर तलवार की तरह लटकी रहती है।

या तो वह चीज़ अपने आप हट सकती है, या डाक्टरी सलाह, सरकारी कानून या आपके समाज द्वारा जबर्दस्ती हटाई जा सकती है। जब उसकी मनाही होती है, आपकी खुशी में भी रोक लग जाती है। उसके छूट जाने की आशंका ही आपके लिए असह्य दुख का करण बन जाएगी।



किसी क्लब में एक व्यक्ति बैठा था जिसकी देह सूखकर सिकुड़ गई थी।
उसके पास एक नौजवान आया।

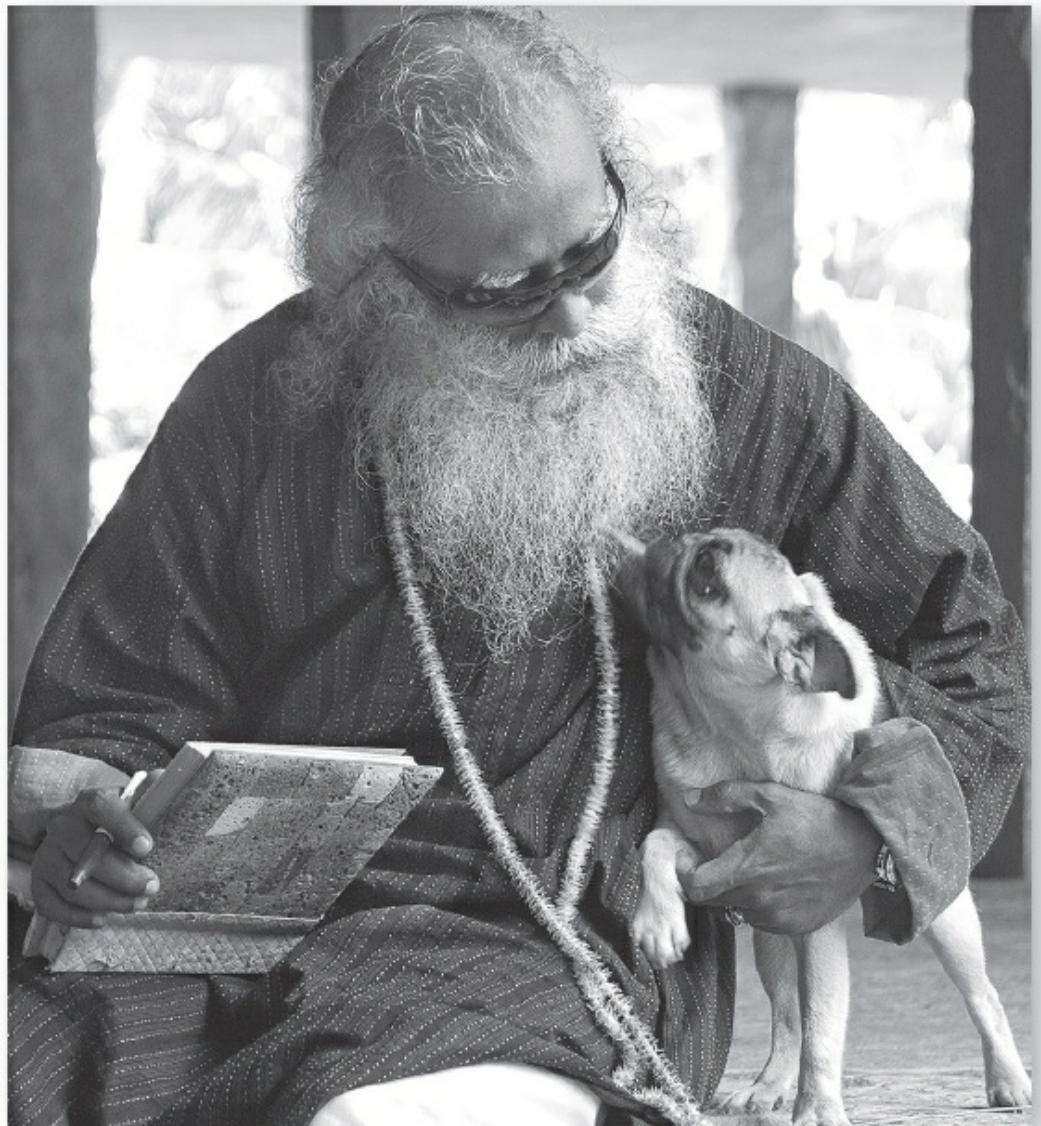
”आप रोज़ कम से कम चालीस सिंगरेट पीते हैं, शराब की छह बोतलें पी लेते हैं। इसके बावजूद इतने सारे वर्षों को लांधकर बुढ़ापे में जी रहे हैं। रोज़-रोज़ मुझे उपदेश पिलाने वाले अपने पिताजी के पास आपको ले जाना चाहता हूँ। मेरे साथ चलेंगे दादाजी?”

“दादा...? अरे, मेरी उम्र सिर्फ़ बाईस साल की है भई” उनसे उत्तर दिया।

यों बीस साल की अवस्था में ही क्या आपके शरीर में साठ साल की जैसी बुलुर्गी आनी चाहिए? सोचकर देखिए। खुशी समझकर आप जिसके पीछे जाते हैं वही आपके दुखों का मूल कारण बन जाती है।

माना कि आपने थोड़ी-सी खुशी पाने के लिए पी थी। लेकिन एक ऐसा सुख भी है जो आपको मंद बनाए बगँर, अपार मात्रा में प्राप्त हो सकता है। मैं यही कहता हूँ कि आप उसकी ओर ध्यान दीजिए। इससे आप हर समय जागरूकता के साथ, हर समय भरपूर आनंद में जी सकते हैं।

उस अमृत का पान करेंगे? ईशा योग केंद्र में आइए।





मरे हुए तोते के लिए सोने का पिंज़डा

शारीरिक स्वास्थ्य जितनी अहमियत रखता है, मन के स्वास्थ्य के बारे में भी आपको उतनी ही परवाह करनी चाही है। इन दिनों अमेरिका में बहुत ही प्रचलित दो शब्द हैं-'स्ट्रेस मैनेजमेंट' यानी मानसिक तनाव का प्रबंधन। वहाँ-वहाँ प्रबंधन के बारे में बोलना होता है, उन सभी स्थानों पर 'तनाव को कैसे संभाला जाए' इसके बारे में सिखाने के लिए मनोविज्ञान के विशेषज्ञों का दल मुस्तैदी के साथ तैयार है।

अपने उद्योग, परिवार या संपत्ति को जैसे संभाला जाए, यदि कोई इस विषय को सीखने की इच्छा करे तो वह बात तो समझ में आती है, पर जो मानसिक तनाव है, वह तो एकबारगी छोड़ देने का मसला है। उसको संभालकर रखने की कला किसलिए सीखनी चाहिए?

मनुष्य क्यों यह विचार पाल रहा है कि आधुनिक जीवन में मानसिक तनाव कोई अनिवार्य चीज़ है?

विकास का अर्थ क्यादा धन-संपत्ति समझ लेने से हुई गड़बड़ी है यह। जीवन के अन्य सभी प्रमुख पहलुओं को हाशिए पर डालकर केवल धन मनुष्य पर हावी हो गया है, इसी से यह आफत आई है। प्रबंधन का नाम लेते ही अर्थशास्त्र के साथ उसका संबंध बिठाने की मानसिकता का परिणाम है यह।

कौन बढ़िया प्रबंधक बन सकता है?

किसी वाहन को किस तरह चलाना है यह कला आपको आती हो, तभी तो आप उसे दूसरों को सिखा सकते हैं?

शंकरन पिल्लै ने अपने बेटे को बुलाया।

इस दुनिया के लिए जो सबसे उत्तम चीज़ आप कर सकते हैं, वह है खुश रहना। खुद को आनंदपूर्वक रखना ही इस दुनिया को दिया गया सबसे बड़ा तोहफा है। आपका शरीर और दिमाग तभी उत्तम ढंग से काम करते हैं और पूरी तरह से खुद को व्यक्त करते हैं, जब आप खुश और शांत रहते हैं।

अगर व्यक्ति इस बात पर थोड़ा सा ध्यान देने के लिए तैयार है कि कैसे यह इंसान स्पष्ट मशीन काम करती है तो दुनिया के हर इंसान की खुशी संभव है। अगर आप जीवन के ऊपर भरपूर ध्यान देते हैं तो फिर जीवन में हर चीज़ भव्य है, तब हर चीज़ परमात्मा तक पहुंचने का एक द्वार है।

“बेटे, तुम बालिग होने वाले हो। आगे चलकर कंपनी का प्रबंधन तुम्हीं को करना होगा। इसके गुरों को एक-एक करके सीख लो” पिल्लै ने कहा।

उसी दिन शाम को बेटे को क्लब में ले गए। वहाँ सभी लोग बैठकर शराब पी रहे थे। शंकरन पिल्लै ने शराब का प्याला उठा लिया।

“तुम भी ले लो” बेटे के हाथ में भी प्याला थमा दिया। फिर सब से उसका परिचय कराया।

“बेटे, बड़े लोगों से काम निकालने की यही जगह है। दूसरों को खूब पीने दो। तुम अपना संतुलन खोने से पहले ही पीना बंद कर दो। यही पहला सबक है” शंकरन पिल्लै ने कहा।

इससे पहले बेटे ने कभी शराब नहीं पी थी। इसलिए वह ज़रा घबराया हुआ था।

शंकरन पिल्लै तो ताबड़तोड़ प्याले पर प्याला चढ़ाते जा रहे थे। एक मुकाम पर बेटे ने उन्हें रोका।

“पापाजी!”

“क्या है बेटे?”

“मैं कैसे जानूँ कि संतुलन खो रहा हूँ या नहीं?”

शंकरन पिल्लै ने पास वाली मेल की ओर संकेत किया। “देखो, वहाँ पर जो चार जने बैठे हैं, अगर तुम्हें वही आठ जने दिखाई दें तो उसके बाद एक बूँद भी नहीं पीना।”

बेटा सकपका उठा। “लेकिन वहाँ तो दो जने ही बैठे हैं पापाजी?”

ज़रा सोचिए, शंकरन पिल्लै का प्रबंधन कैसा रहता होगा।

यदि आप दूसरों को अपने वश में रखने की क्षमता पाना चाहते हैं तो पहले खुद को संभालना आपको आना चाहिए न? अपने शरीर पर, मन पर और भावनाओं पर काबू पाने

की कला सीखने के बाद ही तो आप दूसरों को नियंत्रित करने के बारे में सोच सकते हैं?

जब आप आराम से रहते थे, मन में यही तङ्प थी कि नॉकरी कब मिलेगी? जब नॉकरी मिल जाती है, अपनी सारी खुशियाँ गँवा कर आप रक्तचाप जैसी बीमारी को न्योता देते हैं। जब तक पदोन्नति नहीं मिलती उसके लिए संघर्ष जारी रहता है। तरकी मिल गई तो अब यही शिकायत कर रहे हैं, अरे हर पल तनाव बढ़ता जा रहा है। और ऊंचे पदों पर पहुंचेंगे तो क्या कहेंगे? यही जे कि पहले कितने आराम से रहता था, अब जिंदगी का सारा सुख-चैन रफूचकर हो गया है?

जिंदगी को गँवाकर सुख-सुविधाएँ बढ़ा लेना मरे हुए तोते के लिए सोने का पिंज़ा बनवाने के बराबर हैं।

हारना फिर भी आसान है, कम तक लीफ़देह है। उससे मिले दुख का आप कोई अर्थ ढूँढ़ सकते हैं। लेकिन सफलता जो है, कितना सारा पसीना बहाकर कई सारी मुश्किलों के बाद आपकी अर्जित की हुई चीज़ है। इतनी बड़ी जीत के बाद भी आपको दुख ही मिले तो यही समझना चाहिए जे कि आपके अंदर कोई बहुत बुनियादी गड़बड़ी है?

मानसिक तनाव का एक प्रमुख करण है क्रोध।

अपनी देखी प्रायः सभी फिल्मों में अपने हीरो को बात-बात पर चिढ़ते और गुस्सा करते देखकर आपने यही धारणा बना ली है कि क्रोध एक जबर्दस्त ताकत है, महान शक्ति है। आपने यही धारणा बना ली है कि हो-हल्ला करते हुए चार जगों को पीटकर दस लोगों को धराशायी करने वाला ही हीरो होता है। आप के अंदर यही डर बैठ गया है कि यह संसार सीधे-सरल लोगों का आदर नहीं करता। आपने अनजाने में ही यह गलत हिसाब लगा लिया कि किसी पर अपना क्रोध दिखाकर आप भी हीरो बन सकते हैं। हैं न?

आपको गुस्सा कब आता है?

जब भी आपकी इच्छा के अनुस्प कम नहीं होता, तब आपको गुस्सा आता है। जब भी आपकी अपेक्षा के अनुसार दूसरे लोग व्यवहार नहीं करते तब आपको गुस्सा आता है।

जैसे मैं चाहता हूँ, वैसे दूसरे लोग काम नहीं करते- यों शिकायत करने से पहले थोड़ी देर के लिए आँखें बँद करके बैठ जाइए।

जरा देखिए, अपने मन को चंद मिनटों तक किसी भी चीज़ पर टिका पाना संभव हो रहा है या नहीं। आपका मन आपकी इच्छा का उल्लंघन करते हुए कहाँ-कहाँ भाग रहा है, इस पर गौर कर रहे हैं?

जब आपका अपना मन आपके हच्छानुसार काम नहीं करता तो भला दूसरों का मन आपकी इच्छानुसार काम कैसे कर सकता है? और इसी बात पर अपने सहयोगियों पर गुस्सा करना कहाँ तक न्याय संगत है?

शंकरन पिल्लौ ने किसी कंपनी के प्रबंधन का भार स्वीकार कर लिया।

पहले ही दिन उन्होंने सभी कर्मचारियों को बुलाकर यह घुड़की पिला दी, “यहां कामचोर लोगों का कोई स्थान नहीं है। ऐसे व्यक्तियों को बरखास्त कर दिया जाएगा।”

अपनी इस घुड़की को कार्यस्प में परिवर्तित कर दिखाने की तड़प मन में उठ रही थी। कंपनी के अलग-अलग विभागों का मुआयना करते हुए एक कमरे में पहुँच गए। वहाँ सभी लोग बड़ी मुस्तैदी के साथ अपने-अपने काम में मशगूल थे। केवल एक आदमी दीवार से सटकर बेकार खड़ा था।

“अरे, इधर आओ” गुस्से में भरकर उसे बुलाया।

वह शब्द सकपकाकर उनके पास आया।

“तुम्हारा वेतन कितना है?”

“पाँच हजार रुपए साहब!”

“मेरे साथ चलो।”

हाथ पकड़कर खींचते हुए उसे एकाउंट सेक्सन में ले गए। दस हजार रुपए लेकर उसके हाथ में रख दिए।

“लो, यह है तुम्हारा दो महीने का वेतन। अब इधर कभी मुँह नहीं दिखाना। इसी क्षण नौकरी से तुम्हारी छुट्टी हो गई।”



जब उसने कोई जवाब देने के लिए अपना मुँह खोला तो शंकारन पिल्लै तेंश में आकर चिल्लाए “भाग जा, यहाँ से।” बेचारा डरकर बाहर निकल गया।

केपनी के कार्यकर्ताओं के सामने अपने को सख्त प्रशासक साबित कर दिया, इस पर शंकरन पिल्लै को गर्व हो रहा था।

उन्होंने एक कर्मचारी को अपने पास बुलाया।

“बोलो, क्या समझे?”

“मैंने यही जान लिया साहब कि अगर आप चाहो तो पिल्ला की डिलिवरी करने आए लड़के को भी आपके हाथों से तगड़ा टिप मिल सकता है।”

गुस्से में रहते समय इसी तरह के अंट-शंट निर्णय लेने पड़ सकते हैं।

इससे आप इस निर्णय पर न पहुँचिए कि मैं आपको क्रोध पर काबू पाने की सलाह दे रहा हूँ।

अगर आप अपने क्रोध का एक लगह नियंत्रण करें तो वह दूसरी लगह से फूट पड़ेगा। दफ्तर में किसी के उपर उठे क्रोध को घर में बेचारी बीबी या बच्चों पर उतार सकते हैं। अगर उस लगह उतारने में भी असमर्थ होकर अंदर दबाए रखेंगे तो हृदय फट सकता है या पागल भी हो सकते हैं।

अमूमन कई नौजवानों का यही विश्वास है कि दूसरों पर धाक लमाने के लिए क्रोध करना ही एकमात्र मार्ग है। दरअसल क्रोध खुद को तबाह करने की दिशा में नींव डालने का काम करता है। जिस कारण को लेकर आप गुस्सा करते हैं, क्रोध उसी की बुनियाद को छिन्न-भिन्न कर देता है।

बताइए, क्या क्रोध कोई पालतू-कुत्ता है? किसलिए क्रोध पर नियंत्रण करते हुए उसे सदा अपने पास रखना चाहते हैं?

शंकरन पिल्लै किसी इम्पोर्टेड कॉफी की मशीन के साथ लूँझ रहे थे, इसे उनके घर में काम करने वाली नौकरानी ने देखा।

“इस मशीन को ठीक से कैसे लगाना है इसका नुस्खा फ्रेंच भाषा में छपा है उसे पढ़कर उसी के मुताबिक पुर्जा को लगा रहा हूँ, लेकिन फिट नहीं को रहा है। मेरे ख्याल में मशीन में कहीं कोई खराबी है” शंकरन पिल्लै ने कहा।

नौकरानी पास में आई। एक ही बार में उसने बड़ी आसानी से पुर्जा लगा दिया।

“अरे वाह! कैसे किया?” हैं पिल्लै ने अचरब से पूछा।

“जी, मुझे पढ़ना-लिखना नहीं आता। इसलिए दुविधा में नहीं पड़ी” उसने जवाब दिया।

आई बात समझ में?

अपने आपको तीसमार खाँ समझे बिना, “मैं जो सोचता हूँ वही सही है” इस तरह के अहंकार से अपने को बचाए रखेंगे को कोई भी समर्था आपको बाँधकर नहीं रखेगी।

समर्थाओं का जन्मस्थान आपका परिवार या दफ्तर नहीं है, बल्कि वह आपका मन ही है। आपका मन जिसे एक अद्वित उपकरण के रूप में काम करना था, वह जालायक उपकरण बन गया है। मनचाहीं चीजें देने वाला साधन पीड़ा देने वाला साधन बन गया है।



क्या क्रोध भी कोई शक्ति हैं?

किसी राजनीतिज से पूछिए। भिखारी से पूछिए। डाकू से पूछिए। छोटी-मोटी चोरी करने वाले से पूछिए। दार्शनिक से पूछिए। चाहे कोई भी हो, यही दलील करेंगे कि उनका गुस्सा न्यायोचित है।

कोई भी पेड़ या पाँथा, जानवर या कीट-पतंग दूसरों को अपनी तरह बदल डालने की योजना नहीं बनाता। यह मनुष्य ही हैं जो अपने विचारों और सिद्धांतों को दूसरे पर थोपने की कोशिश करता है। जो लोग सहमत नहीं होते उनके साथ रगड़ा शुरू हो जाता है।

धर्म की गरिमा रखने के लिए की जाने वाली हत्या को भी न्यायोचित क्रोध के स्प में माना जाता है। हिंसा के क्लूर कृत्यों में लगे आतंकवादियों से पूछने पर वे भी कहेंगे कि उनका क्रोध न्यायपूर्ण है। क्रोध को न्यायोचित ठहराना किसी भी सूरत में अकलमंदी नहीं है।

क्रोध को एक शक्ति के स्प में मानकर कई लोगों ने उसे हथियार बना लिया हैं। लेकिन दूसरों के ऊपर उस अस्त्र का प्रयोग करने पर वह अस्त्र घूमकर फेंकने वाले पर ही वार करता है। उसने जिस नतीजे की कल्पना की थी, वह पूरा नहीं होता, यही नहीं, मामला बिगड़ भी जाता है। किसी एक व्यक्ति के प्रति शुरू हुई दृश्मनी ही धीरे- धीरे बढ़कर पारिवारिक शत्रुता, सामूहिक शत्रुता और फिर पूरे राष्ट्र के प्रति शत्रुता की शक्ति में व्यापक होती चली गई। बदला लेने की भावना समाज द्वारा मान्यता प्राप्त मनोवृत्ति के स्प में बदल गई।

आँखें बंद रखते हुए अपनी हथेलियों को सीधे ऊपर की ओर रखिए। अपनी साँसों पर ध्यान दीजिए। उन्हीं हथेलियों को आँधा रखकर साँसों पर ध्यान दीजिए। आप पाएँगे कि अब साँस चलने का ढंग अलग है। आप अपने शरीर के अंगों को किस स्प में रखते हैं उसके आधार पर आपकी प्राणशक्ति के चलन में अंतर आ जाता है। इसका ख्याल किये

बिना गुस्से में अपने हाथों को इधर-उधर हिलाते हुए चिल्लाते समय आपकी प्राणशक्ति किस कदर संकट में पड़ जाती है, इस पर जरा सोचें।

काम-वासना की तीव्र इच्छा से कैसे छुटकारा पाऊं?

सदगुर-हम लोग अक्सर किसी न किसी चीज से छुटकारा पाने के बारे में सोचते रहते हैं। आप जोर बबरदस्ती करके किसी चीज से छुटकारा नहीं पा सकते। अगर आप बबरदस्ती किसी चीज को छोड़ना चाहें तो यह किसी और स्पष्ट में उभर कर सामने आ जाएगा, और आपके भीतर कोई दूसरा विकार पैदा कर देगा। अगर आप किसी चीज को छोड़ने की कोशिश करेंगे तो वह चीज परी तरह से आपके दिमाग व चेतना पर हावी होने लगेगी। अगर कोई आपसे कहता है कि ‘यह बुरी चीज है, इसे छोड़ दो।’ तो क्या वाकई आप इसे छोड़ देंगे? लेकिन अगर आप इससे भी बड़ी चीज का स्वाद चख लें, तो क्या फिर इसे छोड़ने के लिए आपसे किसी को कुछ कहना पड़ेगा? तब यह अपने आप आपसे छूट जाएगा। इसलिए अपने जीवन का थोड़ा समय कुछ दूसरी चीजों को करने में लगाना होगा, जिससे कि एक ज्यादा बड़ी संभावना आपके जीवन की हकीकत बन जाए।

पता है, असावधानी के साथ आप अपनी शक्ति का किस हृदयक अपव्यय कर रहे हैं? अगर आप सही ढंग से काम नहीं करेंगे तो आपका कोई भी काम सिद्ध नहीं होगा।

अगर आप यही कहते रहेंगे कि ‘परिवार में तनाव है, दफ्तर में तनाव है, यातायात भी तनाव है’ तो आप इस दुनिया में रहने की योग्यता नहीं रखते।

यदि अपने शरीर और मन को भी संभालना नहीं आता तो आप परिवार और कंपनी को कैसे संभालेंगे?

‘मैं सर्वज्ञ हूँ, मुझे सब कुछ आता है’ इस घमंड को छोड़कर किसी भी चीज को गहरे ध्यान से देखने की कोशिश कीजिए।

किन कारणों से किसी ग्रुप के नेता के स्पष्ट में आपको स्वीकार किया जाता है? इसलिए कि लोग सोचते हैं कि आपके पास जो सुलझी हुई सोच और दूरदृष्टि है वह उनके पास नहीं है।

वे आपसे किस चीज की अपेक्षा करते हैं? यही कि जो फैसला वे लोग नहीं ले सकते, वे निर्णय आप ले सकते हैं। यह सब जहाँ एक ओर गर्व की बात है वहाँ दूसरी ओर एक तरह

से बोझ लेंसा भी है।

उस बोझ को जो लोग खुशी से ढो नहीं सकते, उन्हें आसानी से गुस्सा आ जाता है।

जब आप एकसाथ रहते हैं, साथ-साथ काम करते हैं तो हर कदम पर दूसरों को भी अपनों में एक मानकर उन्हें जो सम्मान देना है, उसे देते हुए उनके विचारों को भी सुनिए।

उनके विचारों के खिलाफ बब आप निर्णय लेते हैं तब इस तरह स्वेहपूर्वक व्यवहार कीजिए जिसे उन्हें एहसास हो कि आपका निर्णय उनके हित में ही है। अगर आपका निर्णय सही रहा तो उन्हें इस बात का श्रेय दीजिए कि उसकी सफलता में उनकी भी भागीदारी रही।

यदि आपका निर्णय गलत भी हो जाए, तब भी वे लोग मुँह सिकोड़े बिना उसमें भाग लेंगे। आपके साथ पूरे दिल से रहेंगे, लगातार अपना सहयोग देंगे।

अगर आप नेता रहना चाहते हैं तो आपके आसपास काम करने वालों को आपके ऊपर पूरा भरोसा होना चाहिए। आप अपने बारे में पूर्ण रूप से सजग रहेंगे तभी आप दूसरे लोगों की लिम्मेदारी ले सकते हैं।

एक चिड़िया पर कंकड़ मारेंगे तो आसपास के सभी पंछी उड़ जाएँगे। यदि आप किसी व्यक्ति पर गुस्सा करेंगे तो दूसरे लोगों का आप के ऊपर से विश्वास उड़ जाएगा। अगर कहीं कोई त्रुटि निकल आए तो आप पर झलबाम लगाते हुए सारे लोग छूट जाएँगे।

सवाल यह है कि गुस्से को छोड़ा कैसे जाए?

आपके चारों तरफ कुछ भी घटित हो जाए, यदि वहाँ आप एक ऐसा माहौल पैदा कर सकें जिसमें आप खुद एक समझ्या न बनें, तो बस कोई तनाव नहीं रहेगा।

रिचर्ड कॉली नामक विष्यात चिकित्सक के पास एक आदमी आया।

“डाक्टर, मैं बत्तीस साल का हूँ। मगर अभी भी अँगूठा चूसने की आदत न छूटने से मैं परेशान हूँ” उसने बड़े संकोच के साथ कहा।

“इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। लेकिन सोचो अभी कितने साल तक उसी अँगूठे को चूसते रहोगे? आज से बड़े ध्यान के साथ कोई और उँगली चूसो” डाक्टर ने उसे यहीं परामर्श देकर भेजा।

एक हफ्ते में वह फिर से आया।



“तीस साल से जो मेरे लिए अनिवार्य आदत रही, उससे मैं केवल छह दिन में पूर्ण रूप से मुक्त हो गया, यह कैसे संभव हुआ?”

रिचर्ड कॉली ने समझाया, “किसी काम को आदत से मबबूर होकर किये बिना, यदि हर बार उसके बारे में नए ढंग से फँसला लेना पड़े तो हम उसके प्रति एहतियात बरतेंगे। अनावश्यक आदत अपने आप छूट जाएगी।”

अगर क्रोध और तनाव ही आपकी लिंगिंगी हो, तो हरेक बार उसके बारे में सावधानीपूर्वक फँसला लेने की कोशिश कीजिए। क्रोध छूट जाएगा।

चाहे आप साधारण मल्टुर हों या आदेश देने वाले मालिक, यदि आप खुद को संभालने की क्षमता के बिना आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे तो वह एक दुर्घटना बनकर रह जाएगी।

बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित हुए बिना, पहले अपने आंतरिक व्यक्तित्व का निर्वहि करना सीख लीजिए। चारों तरफ ढलढल होने पर भी उसी को खाद के रूप में इस्तेमाल करके क्या कमल अपनी पूर्ण सुंदरता में नहीं खिलता? सुगंध नहीं फैलाता?

आपका लीकन भी इसी तरह होना चाहिए। चाहे जैसा भी माहौल हो, दृढ़ता के साथ काम करते हुए उसमें से अपने लिए आवश्यक ऊर्जा ले लीजिए।



ओं दुख, तू दूर चला जा!

कभी आपने सोचा है कि आपका मन कब-कब दुखी होता है? जब दूसरे लोग आपकी अपेक्षा के अनुसार व्यवहार नहीं करते तब मन में दुख छा जाता है।

राह में पड़े भिखारी की ओर पचास पेंसे का सिक्का फैंकते हैं। अगर वह कृतज्ञता से हाथ जोड़े तो वह आपको बुलंदी पर ले जाता है। महळ पचास पेंसे के खर्च में ही वह भिखारी आपके मन को खुश रखने वाले मनोचिकित्सक के स्प में काम करता है।

इसके विपरीत, यदि वह उदासीनता बरते, तो बेकार में आपकी भावना धायल होती है। आप उसे कृतघ्न कहकर खुद भी दुखी होते हैं।

इसी तरह हरेक चीज़ के लिए आप अपनी अपेक्षाओं को बढ़ा लेंगे तो आपका हर काम बोझ बन जाएगा। अनावश्यक स्प से लिंदगी जटिल हो जाएगी। भीख देने से आपका फर्ज खत्म हो जाता है। उसके बाद वह उसका पैसा है। उसके लिए धन्यवाद देना या न देना उसकी मजी है।

लेकिन आपको इस बात का दुख होता है कि उसने आपको बेकूफ बना दिया। इसे उसकी धोखेबाजी का काम न समझकर इसी तरह देखिए कि आपने अपने जीवन का गिराह सही ढंग से नहीं किया।

प्रोफेसर के घर में एक चूहे को इधर से उधर ढाँड़ते देखकर छात्र घबरा गया। अपनी किताब को सीने से लगाते हुए उसने पूछा, “सर, आपने चूहों को यों छोड़ रखा है। उन्हें पकड़कर हटा नहीं सकते?”

“यह सच है कि चूहे मेरी किताबों को काट कुतर डालेंगे। लेकिन अगर मैं उस चूहे को पकड़ने की कोशिश में उतर जाऊं तो वह मेरे हाथ में आए बिना कहीं छिप जाएगा। उसका शिकार करने में ही मेरी लिंदगी कट जाएगी। उसके बजाए खास किताबों को सावधानी

के साथ अलमारी में रखकर ताला लगा देता हूँ। नीचे कूड़े की तरह पड़े कागजों को वह भले ही खा ले। उस दृष्टि से वह आखिर तक मामूली ही बना रहता है। किसी भारी भूत-पिशाच की तरह मेरी चेतना को आक्रांत नहीं करता। हरेक चीज़ को भारी चिंता के स्प में ले लोगे, तो चिंताएँ तुम्हें खा डालेंगी' प्रोफेसर ने समझाया।

बात जब खाने की आए तो आप न सिर्फ अपने शरीर से पूछने की आदत डालें, बल्कि उसकी बात को ध्यानपूर्वक सुनें भी। भोजन के स्प में आपका शरीर क्या चाहता है, क्या खाने से आपके शरीर को प्रसन्नता मिलेगी, उसी चीज़ को आपको खाना चाहिए। फिलहाल तो यह काम आपका दिमाग तय करता है कि आपको क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, लेकिं हकीकत में दिमाग का भोजन से कोई लेना-देना नहीं। भोजन का शरीर से है।

अगर आप ध्यानपूर्वक शरीर की बात सुनना सीख गए तो जाहिर हैं आप हमेशा उचित भोजन ही ग्रहण करेंगे। अगर आप इस शरीर का इस्तेमाल एक यंत्र की तरह करना सीख लें तो बेहतर होगा। दरअसल, यह इस धरती का सबसे शानदार और शक्तिशाली यंत्र है। इसी चीज़ के अहसास का नाम है योग।

शंकरन पिल्लै अपनी पत्नी के साथ बुरासिक पार्क सिनेमा देखने गए।

पर्दे पर जब भीमकाय डायनासोर भयंकर स्प से मुँह बाये आगे की ओर लपक पड़ा तो शंकरन पिल्लै अपनी सीट पर दुबक गए।

“अरे, यह तो महज़ फिल्म ही है” उनकी पत्नी ने कहा।

“यह तो तुम्हें पता है। मुझे भी पता है। लेकिन उस डाइनासोर को पता होना चाहिए न?”
शंकरन पिल्लै ने चिंतित होकर कहा।



आप भी उसी तरह सच्चाई और अपेक्षा को मिलाकर भ्रम में उलझ जाते हैं। अगर आपने सोच लिया कि किसी ने आपको धायल कर दिया तो उस बात को आप आसानी से भूल नहीं पाते।

यह भी लक्ष्मी नहीं है कि आप सभी चीज़ों को भूल जाएँ। आपकी पाँचों इंद्रियों से सरोकार रखने वाली हर चीज़ एक स्मृति के रूप में आपके अंदर दर्ज हो जाती है। किसी भी चीज़ को भूलना नहीं है। आप लिंदगी की जिस राह से गुजरे उसके अनुभव मूल्यवान होते हैं। वे अनुभव फिर आसानी से नहीं मिलेंगे। उन अनुभवों को बेकार में गंवा देना मूर्खता है।

हिरोशिमा एक दर्दनाक स्मृति है। लेकिन यदि उसे भुला दें तो दुबारा उसी तरह की बेवकूफी होने की गुंबाड़श रहती है। आपकी यादें कोई समरथा नहीं हैं। उनका अकलमंदी से उपयोग करना नहीं आए तो वह समरथा है। दर्ज हुई हर याद का, हरेक जानकारी का बुद्धिमानी से प्रयोग कीजिए।

आन्टन नामक फकीर की तलाश में एक नौजवान आया। उसने कहा, “लिंदा रहने के लिए अत्यावश्यक चीज़ों को छोड़कर अपने पास की सभी चीज़ें बेचकर मैंने गरीबों में बाँट दिया है। कृपया मुझे सहायता मिलने की राह दिखाएँ।”

“तुम्हारे पास जो भी चीज़ें बाकी बची हैं, उन्हें बेचकर माँस के टुकड़े खरीदो। उन्हें अपने

बद्न पर बाँधकर मेरे पास आ जाओ’ आन्टन ने कहा।

जॉनवान ने बिना कोई सवाल किए उनकी इस विनोदपूर्ण आज्ञा का पालन किया। रास्ते में चीलें, बाल लेंसे पक्षियों ने माँस के टुकड़ों को चुग-चुग कर ले लिया। इससे उसके बद्न पर धाव लगे।

उसे देखते ही फकीर ने बड़े प्रेम से कहा, “अब तुमने समझ लिया न कि नए रास्ते पर यात्रा करने का इच्छुक व्यक्ति यदि पुरानी लिंदगी को भले ही थोड़ी मात्रा में ले आए, फिर भी वह उसे कुतर डालती है?”

आपके साथ हुई किसी विषादपूर्ण घटना का अनुभव आपको धायल करके निकल जाएगा या आपके मन को परिपक्व बनाएगा, यह आपके ही हाथ में है। जिसने भी आपके मन को धायल किया, उसे इस स्प में देखिए कि वह आपकी बुद्धि को तीक्ष्ण कर गया।



अनपढ़ माता-पिता को कैसे संभालें?

अपने रिश्तेदारों और परिवर्तनों में किसी को भी बुरे व्यक्ति के रूप में देखना आसान है। ‘मेरे पिता पियककड़ हैं’, ‘मेरे पति क्रोधी स्वभाव के हैं’, ‘मेरा बेटा छलिया हैं’, ‘मेरी सास बड़ी कूर हैं’ ऐसा कहने वाले कई लोग मिलेंगे।

अपने मन को छक्र बताइए, क्या आप दिन के चौबीसों घंटे नेक और ईमानदार रहते हैं? आपकी खुशी किसी चीज़ में है, उनकी खुशी किसी और चीज़ में, बस।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि वे गैरलिम्मेदारी बरतें। लेकिन उनकी आदतों और चाल-चलन के आधार पर ही उनके साथ के अपने रिश्ते को मानेंगे - आपका यह विचार ओछा है, मैं यही कहना चाहता हूँ।

शंकरन पिल्लै ने अपने सामने हाथ पसारने वाले भिखारी से कहा, “पँसा देने पर तुम जाकर शराब पिओगे।”

“जा साहब, सच्ची में मैं नहीं पीता।”

“तो जुआ खेलकर हारोगे।”

“अपनी लिंदगी में मैंने कभी जुआ नहीं खेला है, साहब।”

“तो लड़कियों पर फिदा रहते हो, हैं न?”

“अपनी माँ की कसम खाकर कहता हूँ, मैं पराई स्त्री के पास नहीं गया हूँ।”

शंकरन पिल्लै ने थोड़ी देर सोचा। फिर उससे कहा, “मैं तुम्हें पूरे साँ रुपए दूंगा। मेरे घर आना। मेरी पन्नी को यह तसल्ली देनी पड़ेगी कि तुम्हारे पास कोई बुरी आदत नहीं है।”

जैसा कि आपने इस मबाक में देखा, कई मर्द अपने परिवार की अपेक्षाओं के अनुस्प

व्यवहार नहीं करते।

दुश्मन से कैसे निपटें?

सदगुरुः आप एक लाँह-खंड को टेढ़ा करना चाहते हैं। जब संभव नहीं होता। तब कहते हैं, यह बहुत मज़बूत है।

आपकी अपेक्षा कोई ताकतवर व्यक्ति आता है। वह उसे टेढ़ा कर देता है। मशीन में ढेने पर उसको कई टुकड़ों में तोड़ सकते हैं।

किसी के विरोध में ताकत दिखाने से हर मामले में ऐसा होता है कि उससे व्यादा ताकतवर कोई और मिल जाता है।

लेकिन जो किसी से विरोध नहीं दिखाता, चाहे बड़े से बड़ा सुपरमैन आए, वह भी उसे टेढ़ा नहीं कर सकता? इसलिए जिन्हें आप दुश्मन समझते हैं अगर उनसे व्यादा शक्तिशाली बनना चाहते हैं तो उन्हें भी स्नेह से स्वीकार करने की आदत डालिए। वही बढ़िया तरीका है, श्रेष्ठ मार्ग है। विरोध करने से व्यादा शक्तिशाली हैं।

इसका कारण कुछ भी हो सकता है - असमर्थता, क्षमताहीनता या उनके पेशे की मज़बूरी वर्गरह-वर्गरह।

फायदा होने पर ही किसी को स्वीकार करना, नहीं तो उसका तिरस्कार करना परिवार का लक्षण नहीं है। वह तो व्यापार है, लेन-देन का व्यापार।

परिवार का मतलब क्या है?

कुछ खास लोगों को अपनों के स्प में स्वीकार करना ही सच्चे माने में परिवार है। उनकी सफलता-असफलता का ख्याल किये बिना, के स्वस्थ हैं या बीमार इस तरह के विचारों पर गए बिना, स्वयं को उनके साथ संलग्न करना ही परिवार के सही मायने हैं।

आपके परिवार का कोई सदस्य यदि गलत राह पर चल रहा हो, तो उसे बचाना आपकी लिम्मेदारी बनती है न?

एक बार शंकरन पिल्लै तेंराकी का पोशाक पहनकर समुंदर में उतरे। बीस फुट की गहराई में किसी आदमी को किसी तरह के रक्षात्मक पोशाक के बिना आते देखकर उन्हें अचरंज हुआ। साठ फुट की गहराई में भी उसे रक्षात्मक पोशाक या आकसीजन का मुखौटा पहने

बिना साथ में आते देखकर शंकरन पिल्ले और हँसा हुए।

“यह कैसे मुमकिन है?” पानी में न घुलने वाली स्याही में लिखकर पूछा।

अगले ने कलम छीनकर उत्तर लिखा: “मैं डूब रहा हूँ बेवकूफ! मुझे बचाने की कोशिश किये बिना सवाल किये जा रहे हो?”

आप भी शंकरन पिल्ले की ही तरह हैं। डूबते व्यक्ति को तमाशे के स्प में देख रहे हैं। परिवार से अलग हो जाना चाचते हैं, या उन्हें अलग करना चाहते हैं।

शहर में बड़ी कमाई करने वाला एक नौजवान मेरे पास आया। “मेरे पिता अनपढ़ किसान हैं। उन्हें पता नहीं कि सभ्यता क्या चीज़ है। मेरे दोस्तों के सामने बकवास करते रहते हैं। इससे मुझे बलील होना पड़ता है” अपने पिता के बारे में अभद्रतापूर्ण शब्दों में बोलने लगा।

मैंने पूछा, “पहले तो आप इस बात को भूल गए कि आप भी अपने माँ-बाप की भूल के कारण पैदा हुए हैं। मैं भी इसी भूल से पैदा हुआ हूँ इस तथ्य को समझने की अक्लमंदी भी आपके पास नहीं है। आप बेवकूफ हैं या क्ये? चाहे तो इस तरह के व्यक्ति को जन्म देने के उनके काम को बेवकूफी कह सकते हैं।”

जो लोग हमारी उम्मीदों के अनुस्प नहीं होते, वे हमें बेवकूफों के स्प में दिखाई देते हैं। आप इस बात को न भूलिए कि इसी कारण से आपको भी बेवकूफ के स्प में देखने वाले साँ लोग होंगे।

परीक्षा में असफल हुए अपने बेटे को शंकरन पिल्ले ने डाँटना चाहा।

उन्होंने गुस्से में भरकर कहा, “लगता है तुम्हारा दिमाग एक रेगिस्तान है।”

“हरेक रेगिस्तान में छोटा ही सही, एक मरुधान भी होता है। लेकिन हर ऊँट उसे ढूँढ नहीं पाता” बेटे ने तमाचा देने के अंदाज में उत्तर दिया।

आप नगर में पलकर बड़े हुए हैं। फर्टे से अँग्रेजी बोलते हैं। कंप्यूटर लैसे कुछ यंत्रों को चलाने की कला सीख गए हैं। लेकिन इन सब चीजों के बूते पर क्या अपने को बड़ा बुद्धिमान मानते हैं?

क्या आप गाय के थनों से उनकी तरह दृथ दृह सकते हैं? पाँव पर चोट खाए बिना हल को कम-से-कम एक फट तक चलाना आता है? अगर आपसे यह सब नहीं हो सकता तो क्या आप के ऊपर मूर्ख का ठप्पा लगा दें?

आपने व्यादा से व्यादा खेती के बारे में किताबों में पढ़ा होगा। उन्होंने उसे खेतों में पढ़ा है। उनका ही तो अनुभव सीधा है, गहरा है।

खुद के बजाय अपने बेटे को उन्नत स्थिति पर लाना है- इस विचार के साथ आपको शहर

की शिक्षा और सुविधाएँ मुहैया कराने वाले वे लोग अकलमंद हैं या आप? यदि आप वास्तव में चाहते हैं कि इसके बदले में उन लोगों को अच्छी हालत में ले आना है तो उन्हें बेवकूफों की तरह न देखकर उनके प्रति स्नेह दिखाते हुए, जो आप उनसे कहना चाहते हैं उसे उनके साथ बाँट लीजिए।

आप एक माहौल में रहते हैं, वे लोग दूसरे माहौल में बस। इसमें बुद्धिमानी की बात कुछ भी नहीं है। मूर्खता की बात भी नहीं है।

और कुछ लोग ऐसा भी कहने वाले हैं। “उसके साथ कैसे दोस्ती निभा सकता हूँ? वह तो सलीका नहीं जानता। समाज में मेरी जो हँसियत है उसे नहीं समझता”।

आपके अधीन काम करने वाला या आपके परिवार का कोई कनिष्ठ सदस्य आपके प्रति आदर नहीं दिखाता, क्या इस बात को लेकर दुखी होने वाले व्यक्ति हैं आप? जरूरत उनको दुरुस्त करने की नहीं है, बल्कि खुद को करने की है।

एक बात समझ लीजिए। आपका जो ‘स्व’ है वह किसी भी सम्मान की अपेक्षा नहीं करता। स्वाभिमान जैसी कोई चीज़ नहीं है। वह कात्पनिक मनोभाव है।

आप दूसरों से किसलिए सम्मान की अपेक्षा करते हैं? दूसरों का ध्यान आपकी तरफ मुड़ना चाहिए, इसी अपेक्षा के साथ न?

सच्चाई यह है- आज जहां आप खड़े हैं, वहां आपको अपने में पूर्ण होने का एहसास नहीं होता। सोचते हैं कि आप आधे-अधूरे हैं। उस खाली स्थान को भरने के लिए आपको दूसरों के ध्यान की जरूरत पड़ती है।

शंकरन पिल्लौं अपने दोस्त के साथ टेनिस खेल रहे थे।

ढोल-धमाकों के साथ पास से कोई शवयात्रा वा रही थी।

दोस्त झट से रुक गया। आँखें बँद किये हाथ लोड़कर शवयात्रा के निकल जाने तक प्रतीक्षा करता रहा। उसके बाद ही खेलना शुरू किया।

शंकरन पिल्लौं ने कहा, “दूसरों के प्रति आप कितना आदर-भाव दिखाते हैं? आपका यह व्यवहार देखकर मैं गङ्गा दूध हो गया।”

दोस्त ने कहा, “तीस साल तक जो महिला मेरे जीवन में साथ रही, उसको कम से कम इतना सम्मान तो देना ही चाहिए।”

क्या आप भी इसी तरह का सम्मान चाहते हैं?

अपने अधिकार या स्नेह के बल पर आदर या सम्मान माँग कर प्राप्त करना भीख माँगने के समान है। भोजन के लिए किसी के सामने हाथ फैला सकते हैं, संवेदना के लिए नहीं।



आज जो लोग आपका खूब आदर करते हैं, कल आपकी तरफ मुड़कर देखे बिना जा भी सकते हैं। यदि वह आपके अंदर हर बार दर्द पैदा करेगा तो गलती आपकी ही है।

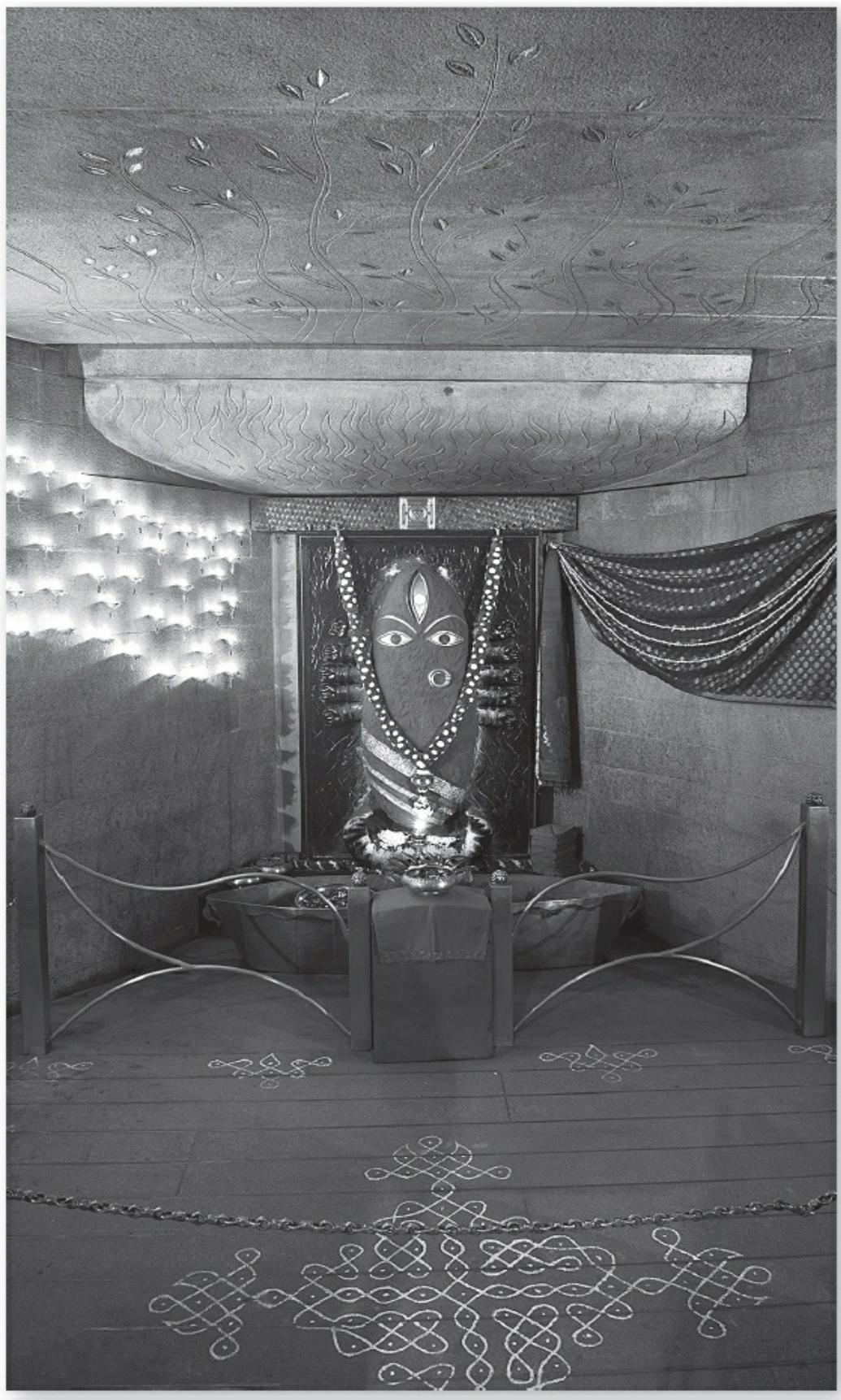
जब भी आप खुद को आधा-अधूरा महसूस करते हैं, उस वक्त आप दूसरों से किसी चीज़ का इंतजार करने लगते हैं। जब वह पूरा नहीं होता होगा आप दुखी होते हैं।

स्वयं को कैसे पूर्ण बनाया जाए इस पर विचार करना छोड़कर दूसरों के सामने सम्मान के लिए हाथ पसारना तुच्छ नहीं है क्या?

यदि मुझसे पूछेंगे तो यही कहूँगा कि आप जिन अनुभवों को कड़वा मानते हैं, लगातार ऐसे कटु अनुभवों का होना आपके लिए हितकर ही हैं। जीवने के छोटे-छोटे सबक सीखने में देर होने से आपकी लिंदगी ही तो व्यर्थ बा रही हैं?

जब तक आप अपने अनुभवों के लिए भाग्य, स्वाभिमान, आक्रोश आदि पर दोष देते रहेंगे तब तक कभी भी आप आनंद का स्वाद चख नहीं सकेंगे। सभी चीज़ों के लिए मूल कारण आप हैं, आप, हाँ केवल आप हैं।

यदि यह बात आपकी समझ में आ जाए तो कम-से-कम अपने शेष जीवन को अद्भुत और आनंदमय ढंग से चलाने की विधि पर आप विचार करने लगेंगे।





हार नामक दुश्मन

उत्साह के साथ बढ़ रही चीटियों को देखिए कभी। उनमें से एक चीटी की राह पर यों ही उँगली रखकर रोक के देखिए। वह रुकेगी नहीं। उँगली के चारों ओर धूमते हुए ढूँढ़ेगी कि रास्ता कहाँ हैं। उसके रास्ते पर चाहे कितने रोड़े अटकाएँ वह किसी जे किसी तरह अपनी यात्रा जारी रखेगी। मरकर गिर जाने तक वह अपना उत्साह नहीं छोती, न उम्मीद छोड़ती है।

पतली-सी घास को जमीन से उखाइकर उसकी जड़ों का निरीक्षण कीजिए। कितने उत्साह के साथ जमीन के अंदर गहराई में अपनी जड़ों को शाखा-प्रशाखाओं में फैलाकर वह धरती में टिकी हैं, क्या आप इसे समझें?

आपकी छत के ऊपर जरा-सी मिट्टी और थोड़ी नमी मिल जाए तो उसके लिए उतना ही काफी हैं, बनापति अपने को वहीं उगाने की कोशिश करने लगेगी। दो पत्ते पैदा करके सूर्य की ऊर्जा निगलेगी। वहाँ वह रहती है वहाँ से साठ सत्तर फुट नीचे तक जमीन की तलाश करके अपनी जड़ों को नीचे ले जाएगी। इस संसार में रहने वाली प्राणशक्ति ऊबना नहीं जानती।

मनुष्य के संकीर्ण मन में ही खीझ, झुंझलाहट और नाउम्मीदी पैदा होती हैं। हार नामक दुश्मन को अंदर जाने की अनुमति देने वाला मनुष्य ही है।

आपकी इच्छा के मृताबिक किसी ने व्यवहार नहीं किया। आपकी अपेक्षा के अनुसार कोई काम नहीं हुआ। कैसी उम्मीद की थी उसके अनुसार लिंदगी नहीं बन पाई। सरल शब्दों में कहें तो आपको जो मिला हुआ है, उसे स्वीकार करने में असमर्थ होकर आप मन ही मन नफरत करते हैं, विरोध करते हैं।

आप अपने जीवन में जो भी करते हैं, अगर उसे पूरे मनोयोग से करेंगे तो वही चीज आपके लिए स्वर्ग बन जाएगी। इसी तरह अगर आप अपने जीवन में किए गए कामों को बेमन से करेंगे तो वे आपके लिए नई बन जाएंगे। जिसे हम बेमिसाल प्रेम संबंध कहते हैं अगर वह बेमन या इच्छा के विरुद्ध हो तो वही बलात्कार कहलाता है। इसलिए आप अपने जीवन को नई बनाते हैं या स्वर्ग, यह इस पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन को मनोयोग से जीते हैं या बेमन से। अगर आप आपने जीवन का कुछ अंश मनोयोग से जीते हैं और कुछ बेमन से तो निश्चित स्प से बेमन से जिया गया वह अंश आपके जीवन में दुखों और तकलीफों का कारण बनेगा। जीवन के हर पल को मनोयोग से जीना एक योगिक प्रक्रिया है।”

मुझसे किसी ने पूछा, “हार को न झेल पाने की बजह से मन में निराशा और खीझ आने पर ही तो कामयाबी पाने की तड़प और आक्रोश पैदा होते हैं?”

हार से खीझ आएगी, निराशा आएगी और ये आपको उठाकर विजय के द्वार पर पहुंचा देगी, यह एक हार्घास्पद विचार है।

वेदना से संचालित होकर भले ही आप जीत हासिल कर लें, वह नाममात्र की जीत होगी। उससे आपके जीवन का कोई भला नहीं होगा।

किसी ने पेड़ की डाल पर रस्सी का फंदा लगाकर उसके अंदर अपना सिर घुसेड़ रखा था।

“अरे... क्या कर रहे हो?” चौंककर किसी ने उसने कहा।

“व्यादा दिन लिंदा रहने के लिए मैं आत्महत्या कर रहा हूँ।”

इस तरह के ‘बुद्धिमान व्यक्ति में’ और ‘वेदना और विरक्ति जीत का मार्ग खोल देंगी’ ऐसा सोचने वालों में व्यादा अंतर नहीं है।

अपनी पत्नी को दफनाने के बाद कोई व्यक्ति उसकी कब्र को देखते हुए देर तक मुस्कुरा रहा था।

“क्यों यार, बड़े खुश नज़र आ रहे हो?” पास में खड़े मित्र ने पूछा।

“लिंदगी के आखिरी लम्हे तक मुझसे झगड़ा करती रहती थी यह। कहती थी, ‘चाहे मुझे दफना दो, मैं तुम्हें खदेड़ती रहूँगी। चैने से रहने नहीं दूँगी’ मरते वक्त भी यों धमकी दी थी। मैं यही सोच रहा था कि अगर उसने मिट्टी खोदना शुरू कर दिया तो क्या होगा? इसी पर हँसी आ गई।”

“इसमें हँसने की बात क्या है?”

“दोस्त... उसे मैंने आँधा लिटा कर दफना दिया है?”

खीझ और विरक्ति को प्रेरक शक्ति के स्प में लेकर जीत के लिए उघम करना, आँधा लेटकर धरती को खोदते हुए बाहर आने की कोशिश के समान उल्टी दिशा की यात्रा साबित होगी। हरेक अवसर पर लक्ष्य तक पहुँचना संभव नहीं होगा।

हार के कारण रोष और वेदना आपके चारों तरफ धूम-पटल की तरह फैली रहे तो मन मे सुकून नहीं रहेगा। बिंदगी के ऊबड़-खाबड़ रास्ते पर कहीं छोटा-सा कोई रोड़ा पाँव पर लग जाए तो भी आँधे मुँह गिरकर अपने को घायल कर लेंगे।

हार की हालत में रहते हुए आप चाहते हैं कि सामने वाला आदमी आपके मन को समझे, दूसरे लोग आपके साथ बैठकर रोएँ। आप दूसरों से करुणा की याचना कर रहे हैं। कैसा पागलपन है यह?

ऐसी अपेक्षा करना कहाँ का न्याय है कि दुनिया आपके मूर्खतापूर्ण अहंकार के इशारे पर चले? लोग आपका मन रखने के लिए अपने साथ ठगी कर्या करें?

हार आत्मविश्वास को ध्वस्त कर देती है। हथियार लेकर बाहर से हमला करने वालों से तत्काल आफत आ सकती है। उसी समय सही रणनीति बनाकर उनसे निपटना भी आसान है। लेकिन मन की जो हार है, अंदर बैठी हुई वह आपको कुतर-कुतर कर बरबाद करने वाले विषेले हथियार के समान है। खुद अपने ऊपर हमला करके स्वयं को नष्ट करने जैसी मूर्खता है यह।

एक बार शैतान ने अपने धंधे को समाप्त करने का फैसला किया। वह जिन आँजारों का उपयोग करता था, उन्हें हाट पर बिक्री के लिए रखा।

काम, क्रोध, अहंकार, लालच, शत्रुता की भावना, व्यर्थ का दंभ- ये कितने ही आँजार फैलाकर रखे गए।

लेकिन सिर्फ एक थैली खोले बिना बंद पड़ी थी।

“उसमें क्या है?” लोगों ने पूछा।

“मेरे पास के आँजारों में सबसे शक्तिशाली है ये। अगर किसी वजह से मेरे अंदर अपने धंधे पर लौटने का विचार आए तो ये काम आ सकते हैं, इसीलिए अपने पास रख लिया है” शैतान ने कहा।

“ऐसी बात! जरा खोलकर दिखाओ तो।”

“ये लीकन के सार-तत्व को ही मिटाने की क्षमता रखते हैं। ये आँजार कभी हारे नहीं हैं।” शैतान ने थैली खोल दी।

पता है, वे आँजार कौन-कौन से थे?

ऊब, खीझा, हार, विरक्ति... यहीं थे।

शैतान के आँखारों को खरीद लाने वालों में से कुछेक लोगों से लिंगरी के किसी मुकाम पर आप मिले होंगे। शायद कुछेक आँखार आपने भी खरीदे होंगे।

मुफ्त में मिल गए हों तो भी उन्हें फैक डालिए। किसी परिणाम को हार मानकर किसलिए खीझना है?

माना कि आपने सफलता को लक्ष्य करके कड़ी मेहनत की, मगर नतीजा विपरीत हो गया। इसे लेकर किसलिए खीझना है? बेदना किसलिए? पहली बात तो यह है कि जो परिणाम निकला, उससे हार मानने की कोई ल़स्तर नहीं है, उसे हार मानकर मन में कुढ़ते-कुढ़ते बेदना पा रहे हैं, वही असली हार है। वह आपके लिए खुद को हराने का रास्ता खोल देगा।

किसी भी चीज़ पर बेकार दुखी होकर बैठे रहने से कोई फायदा मिलने वाला नहीं है। दुख और निराशा सबके अंदर एक ज़ौसी नहीं होती। दियासलाई रगड़ने पर यदि वह काम न करे, तो भी कोई इस पर दुखी हो जाता है। दूसरे लोग हैं, जो दियासलाई से हाथ बल जाने पर दुखी हो होते हैं।

द्वितीय विश्वयुद्ध की समाप्ति पर एक दिन बनरल आइज़न हॉवर स्वर्ग पहुँचे।

उन्होंने भगवान से प्रार्थना की, “इस रविवार को नरक घूम कर देखने की अनुमति दी जाए।”



भगवान ने पूछा, “यदि कोई नरकवासी स्वर्ग घूमकर देखने की इच्छा करे तो उसमें कोई अर्थ है। मगर तुम्हें नरक देखने की इच्छा क्यों हो रही है?”

“मैं यह देखना चाहता हूँ कि वहाँ हिटलर किस तरह की यातनाओं को भुगत रहा है,” आइज़न हॉवर ने जवाब दिया।

भगवान ने नरक जाने का पास बारी कर दिया।

नरक में जहाँ हिटलर को यातना ढी जा रही थी, आइज़न हॉवर को वहाँ ले जाया गया।

वहाँ पर गंदगियों से भरी एक टोकरी थी, जो दो आदमियों की ऊँचाई के बराबर लंबी थी। उसी में हिटलर धूँसाया गया था। टोकरी के बाहर दिख रहे उसके चेहरे पर चौड़ी मुस्कान थी। यह देखकर आइज़न हॉवर को अचंभा हुआ।

“असहनीय बदबू में, धिनौनी गंदगी में धूँसाने के बाबजूद क्या सोच कर तुम इस तरह बेशर्मी के साथ हूँस रहे हो?” आइज़न हॉवर ने हिटलर से पूछा।

“पता है? मेरे ठीक नीचे फँसा आदमी कौन है, वह है मुसोलिनी। उसी के कंधों पर मैं खड़ा हूँ। उसकी दुर्दशा के बारे में सोचकर देखो तो” कहते हुए हिटलर कहकहे लगाने लगा।

दूसरों के साथ तुलना करके देखने पर दुख और रेव व्यादा या कम हो सकते हैं। क्या ये बाहर से आ रहे हैं? नहीं, आपके मन के अंदर ही पैदा होते हैं।

मन जो है आप ही के पास है। उसे प्रसन्नता में रखना या मायूसी में रखना आपके ही हाथ में है।

दुनिया को मेरे इच्छानुसार चलना चाहिए, लोगों को कैसे काम करना चाहिए जैसा मैं चाहता हूँ, इस तरह का घमंड बेकार का बोझ है। उसे पैरों तले कुचल कर आप आगे नहीं बढ़ेंगे तो जीवन के पथ पर आपका रखा हर कदम दुखदायी होगा। हर मोड़ पर भय लगेगा। आत्मविश्वास कम होकर मन पर हार का भय छा जाएगा।

जब-जब मन पस्त होता है, थक जाता है, दूसरों पर खीझना छोड़कर यह बात समझ लीजिए कि उसका कारण स्वयं आप हैं।

दुनिया पर गुस्सा न कीजिए। ऐसा अनुभव कीजिए कि यह अपनी कमियों और खामियों को जानकर उन्हें दूर करने के लिए मिला हुआ एक अजोखा अवसर है। दर्द और वेदनाओं से पूर्ण अनुभव अद्भुत वरदान हैं जिन्हें स्वीकार करके ही आप खुद को परिपक्व बनाते हैं।

समझ लीजिए कि अपेक्षाओं को पालने से ही निराशाएँ होती हैं। अहंकार का त्याग कर दीजिए। किसी भी परिणाम को बिना एतराज किये स्वीकार करने की आदत डालिए। ऐसी योजना बनाइए कि प्रतिकूल जीतों को भी कैसे अपने अनुकूल बना लिया जाए। अनुभवों से सीखिए और जीवन को खूबसूरत बनाने में उसका इस्तेमाल कीजिए।

उद्देश्य में स्पष्टता और मन में शांति के साथ कार्यरत रहेंगे तभी वांछित लक्ष्य को प्राप्त करना संभव होगा।



शुभघड़ी के बारे में सोचने वालों के लिए

और कुछ लोग हैं, जो भाग्य को कोसते हैं, “मेरा वक्त ठीक नहीं है। मैं जो भी काम-धंधा शुरू करूँ उसमें कामयाबी नहीं मिलती। यों वेदांत-दर्शन की बात भी करते हैं, “ईश्वरेच्छा के विरोध में काम करते हुए समय बरबाद करने की अपेक्षा बिंदगी को उसके ढर्रे पर छोड़ देना ही तो बुद्धिमानी है।”

न केवल राजनीतिज्ञ, बल्कि व्योतिषि और धर्मगुरु भी आपको अपने नियंत्रण में रखना चाहते हैं, इन्हें तो स्नेह-सङ्कुलभावना के बल पर आपका दिल जीतना नहीं आता। इसलिए आपके अंदर एक तरह का भय और अपराध-बोध पैदा करके आपको चक्कर में डालते हैं। इन लोगों ने डंके की चोट पर अपनी बात रखते हुए आपके मन में यह विश्वास बिठा रखा है कि आपकी हार-जीत का फैसला करने वाला तत्व केवल आपका भार्य है।

हार जाने पर फौरन जन्मकुंडली के रशिचक्रों और नंबरों वाले अंक-व्योतिष को अपना साथी क्यों बनाएँ?

बुद्धिमान लोग अगले क्षण क्या करेंगे, इसका अनुमान लगाना भले ही कठिन हो, मूँखों का चेहरा देखकर सामने वाला आदमी क्या आसानी से अंदाल नहीं लगा सकता कि ये अब क्या करेंगे या कितनी दूर जाएँगे?

आपके निकम्मेपन से ही तो फायदा उठाते हैं ये लोग?

हार का असली कारण मेरी ही मूर्खता है, ऐसा मानते हुए उसकी लिम्मेदारी लेने से क्यों हिचकते हैं?

एक बात समझ लीजिए। ईश्वर कोई फिल्मी खलनायक नहीं है कि आपसे बदला लेने के लिए, आपके सही ढंग से काम करने पर भी सफलता से आपको वंचित कर दे। थोड़ी देर के लिए मान लें कि भार्य के अनुसार पहले से ही तय हैं कि आज आपको भोजन मिलना ही

मिलना हैं। आप एक ऐसे वीरान बन में जाकर बैठिए लहाँ आपकी देखभाल करने वाला कोई न हो। पास में कोई फल गिरे तो, उसे भी नहीं छूना। ईश्वर चाहें तो स्वयं आकर आपके मुँह में भोजन का काँर डालेंगे इसी विश्वास के साथ इंतजार में बैठे रहिए।

देखिए कि अंत में आपके भाग्य की जीत होती है या भूख की?

मेरे पास एक पुरानी मारुति कार थी। कोई उसे खरीदना चाहते थे।

“सदगुरु जी, आपकी गाड़ी की संख्या मेरे लिए किस्मत ला सकती है। आप जो भी दाम बताओ, मैं खरीद लूँगा।”

मैं हँस पड़ा। पूछा, “आप किस नंबर की बात कर रहे हैं? रजिस्ट्रेशन नंबर या इंजन नंबर?”

वे चकरा गए। अपने व्योतिषी से परामर्श लेने के बाद लौटे। बताया कि रजिस्ट्रेशन नंबर ही महत्व रखता है। अँग्रेजी अक्षरों के लिए जाने क्या-क्या नंबर देकर गणना करके दिखाया।

व्योतिषी की बताई तारीख और निश्चित समय पर मेरे हाथ में 99,999 रुपए रख दिए।

“महाराज, तथा हुई रकम में एक रुपया कम दे रहा हूँ, इसे अन्यथा न लें। यही संख्या मेरे लिए भाग्यशाली है।” धर्म संकट के साथ बोले।

एक रुपया जो कम दिया गया उसके बदले में कीमती उपहार देकर भरपाई भी मैंने कहा, “पहले गाड़ी को चलाकर देखिए। कई पुर्जे हिल रहे होंगे। पूरा संतोष ‘भाग्यशाली नंबर ही अहमियत रखता है’ यों कहकर उन्होंने गाड़ी चलाकर देखने की बात मना कर दी।

मुश्किल से एक महीना बीता होगा। उन्होंने कार बेच दी।

गाड़ी चलाते समय आगे वाली सीट का स्प्रिंग उखड़ गया, जिससे वे पीछे की ओर धकेल दिए गए। उन्होंने सोचा कि किसी अदृश्य शक्ति ने उन्हें पीछे से खींच दिया। बस, इसी डर के मारे उन्होंने गाड़ी बेच दी।

गाड़ी खरीदकर ले जाते हुए मंदिर के द्वार पर उसे खड़ा करके फोड़े गए जारियल से भी फायदा न हुआ। पहियों के नीचे ढबोचे गए नीबू भी बेकार निकले। खास बात तो यह है कि उनकी भाग्यशाली संख्या भी उन्हें दगा दे गई।

उन्हीं की तरह बात-बात पर जन्म-कुंडली देखने वाले कई लोग हैं।

ग्रहों की प्रीति, परिहार-पूजन आदि की बात करते रहते हैं।

प्राणवान और सचेतन होकर आप जो मूर्खताएँ करते हैं उनके लिए निष्प्राण एवं अचेतन ग्रहों और नक्षत्रों को लिम्मेदार ठहराना कायरता नहीं तो क्या है?

अगर आपको वांछित वस्तु नहीं मिल रही हैं तो उसके लिए आप ही पूरी तरह से लिमेदार हैं। अपने जीवन के निर्माण में आपने पूरी तरह से ध्यान नहीं दिया। जिस पद या जिस वस्तु को पाने की अभिलाषा आपके मन में उठी, उसके लिए उचित स्प से अपने को तैयार नहीं किया। यह आपकी गलती है, भाग्य का खेल बिलकुल नहीं है।

अपने कंप्यूटर के सामने बैठकर आपके जीवन के हर चरण और दशा की गणना और योजना बनाते रहने के सिवा क्या ईश्वर के पास और कोई काम नहीं है? इस तरह के किस्ये-कहानियों पर विश्वास करने के लिए क्या आप अभी भी अबोध बालक हैं?

शंकरन पिल्लै रेल में यात्रा कर रहे थे। सामने एक देहाती बुजुर्ग बैठे थे, देखने में निपट अनपढ़ लग रहे थे।

“क्या हम वक्त गुबारने के लिए विवेक खेलें?” शंकरन पिल्लै ने पूछा। खेल की शर्त भी बताई, “आपके प्रश्न के लिए यदि मैं उत्तर न दे सकूँ तो आपको मैं सौं रूपए दूँगा। मेरे प्रश्न का आप उत्तर न दे सकें तो आप दस रूपए दें, ठीक हैं न?”

“पहला प्रश्न मैं पूछूँगा” बुजुर्ग ने कहा।

“तीन चेहरों और बारह टाँगों वाला जानवर कौन-सा है जो पानी में तैर सकता है और आसमान में उड़ भी सकता है?”

काफी देर तक सोचने पर भी शंकरन पिल्लै को उत्तर नहीं सूझा। सौं रूपए निकालकर दे दिए। और पूछा, “आपके प्रश्न का क्या उत्तर है?”

बुजुर्ग ने सौं रूपए का नोट अपनी जेब में रख लिया। दस रूपए का नोट उधर बढ़ा दिया और कहा, “मुझे भी नहीं पता।”

‘भगवान की इच्छा’ कहने वाले लोगों में अनेक इसी तरह के हैं। जो चीज़ उनकी समझ में न आ रही हो, उसे दूसरों को समझा रहे होंगे।

अपने जीवन के हर पल ही नहीं, बल्कि अपनी मृत्यु के क्षण को भी सौं फीसदी तय करने वाले आप ही हैं। इसकी समझ के बिना किसी और ने आपके सिर पर सारी चीजों को उँड़ेल रखा है, पहले इस तरह की सोच को विराम दीजिए।

क्या जन्म-कुंडलियों को मिलाये बिना शादी कर सकते हैं?

सद्गुरुः जीवन साथी के स्प में लिंदगी भर आपके साथ रहने वाले व्यक्ति का चयन सुलेञ्जे मन के साथ आप ही को तो करना है?

‘क्या यह लड़की मेरे लिए योग्य हैं?’ ‘क्या मैं इस पुरुष के साथ जी सकती हूँ?’ इसके बारे में किसी तीसरे व्यक्ति से परामर्श लेना अटपटा नहीं लगता?

रशिचक्र के खानों को देखकर व्योतिषी ने जितने विवाह कराए उनमें कितनी शादियाँ दुर्घटना-ग्रस्त हो गई हैं, क्या उन्होंने इसकी सूची आपको दिखाई हैं?

व्योतिषी और कुँडली के नाम पर किसलिए आप अपनी लिंदगी दूसरे के हाथ में सौंप रहे हैं?

अपने पति से झगड़ा हो गया तो आप नक्षत्रों को इसके लिए विम्मेदार ठहराएँगी। अगर आपको अपनी पन्नी के साथ नहीं आता तो ग्रहों पर इल्जाम लगाएँगे।

यदि दाम्पत्य बीवन ठीक से न चले तो उसका कारण यहाँ रहने वाले दो बेवकूफ ही हैं, कहीं दूर रहने वाले नौ ग्रह नहीं।

पति-पन्नी दोनों में मन का मेल हो और अगर वे सुलझे हुए दिमाग के साथ लिंदगी बसर करने को तैयार हो जाएँ तो ग्रह और नक्षत्र क्या कर सकते हैं?

आपके साथ जो घटनाएँ हो रही हैं, उनमें से प्रत्येक आपके द्वारा बुलाई हुई है। समस्या यह है कि आप इस बात को महसूस नहीं करते कि कई बार लापरवाही से आपने ही उन्हें न्योता दिया हैं।

सबगता के अभाव में आपके द्वारा बिखेरे गए बीज ही लहरीले पाँधे बनकर आपके चारों ओर बढ़कर खड़े हैं। उन्हें भगवान ने लाकर आपके बगीचे में लगा दिया है, ऐसा सोचकर लंबी साँस भरने का कोई अर्थ नहीं है।

वर्षा पहाड़ पर होती है। पानी झरने के स्प में नीचे गिरता है। छोटी नदियों के स्प में बंटकर गहराइयों की तलाश में ढाँड़ता हुआ अंत में समुंदर में जाकर मिलता है।

अपने जन्म के पहले क्षण से ही नदी समुद्र में मिलने के लिए मचलती हुई यात्रा करती है, ऐसी बातें कविता के लिए सहायक हो सकती हैं। समुद्र में जाकर मिलना नदी की नियति नहीं है। उसके सिर पर इस तरह कुछ लिखा नहीं गया है।

बीच राह में बाँध बनाकर उसकी गति को रोकने पर अपने प्रियतम समुद्र से न मिल पाने के शोक में नदी आत्महत्या करने वाली भी नहीं हैं।

नदी की अपेक्षा यदि समुद्र का स्तर ऊँचा हो जाए तो समुद्र नदी की तलाश में आएगा या नदी समुद्र को ढूँढ़ती हुई जाएगी?

किसी भी चीज़ को जागस्कता के साथ संभालने की क्षमता आपके अंदर आ जाए तो कोई भी भाग्य आपको हिला नहीं सकता। इसलिए भाग्यवाद के किसी को दूर फेंककर

अपनी लिंदगी को अपने सहारे जीजा शुरू कीजिए।

जन्म के कारण या परवरिश की वजह से आपने कुछ बुनियादी गुणों को चाहे-अनचाहे प्राप्त किया हैं। आपकी राह का फँसला करने वाले ये ही गुण मुख्य हैं। यह बात भी एक हद तक ही सही है। वर्ना यदि आप ध्यानपूर्वक काम करेंगे तो अपने तथाकथित भाग्य को इच्छानुसार बदल सकते हैं।

अपने को सर्वज्ञ मानने वाले किसी बुद्धिजीवी के पास शंकरन पिल्लै आए थे।

पिल्लै ने उनके सामने अपनी समझा रखी, “मेरे एक सुंदर बेटी हैं। वह शिक्षा, कला आदि में खूब प्रतिभाशाली हैं लेकिन उसके साथ एक दिक्कत हैं। सुबह उठते ही बड़ी सुस्त रहती हैं। जो भी खाना खाती हैं, उसे तुरंत उल्टी कर देती हैं। इसका क्या कारण हैं?”

बुद्धिजीवी आँख मूँदकर थोड़ी देर विचार-मग्न रहे। फिर पूछा: “आपकी बेटी दूध पीती हैं?”

“हाँ, अच्छी नस्ल की गाय से दुहा खालिस दूध उसे पिलाते हैं।” शंकरन पिल्लै ने उत्तर दिया।

“समझा यहीं पर हैं” बुद्धिजीवी ने कहा। फिर समझाया, “पेट के अंदर जाते ही वह दूध दही के रूप में लम जाता है। रात में लब आपकी बेटी बिस्तर पर लुढ़कती हैं, वह दही मथा कर मक्खन का रूप लेता हैं। बदन की गर्मी के कारण वह मक्खन घी बन जाता हैं। उसके बाद वह घी रासायनिक प्रक्रिया के कारण शक्कर बनता हैं। लब वह शक्कर खून में मिल जाती हैं, एक खास तरह का नशा दिमाग में छा जाता हैं। सुबह उस नशे से मुक्त होने से पहले आपकी बेटी जग जाती हैं, इसी वजह से यह समझा पैदा हुई।”

अबूझ परिस्थितियों के लिए भाग्य पर दोष मढ़ना भी बुद्धिजीवी के बताए कारण की तरह गिरर्थक ही हैं।

यह ज़रूरी नहीं है कि व्यक्ति के लिए बाहरी परिस्थितियाँ सदा अनुकूल ही रहें। जिस माहौल को आप बदल नहीं सकते उसके साथ जूझने से शांति नष्ट होती हैं, दिमाग थक जाता हैं।

इसके विपरीत यदि उसे जस के तस स्वीकार कर लें तो आप बुद्धिमानी के साथ सोच सकते हैं कि आगे क्या किया जाए। पूर्वजों ने इसीलिए इसे विधि या भाग्य कहा।

लेकिन आपने गलती से इसे नियति मान लिया। यह मान लिया कि किसी भी चीज़ को सहन करते हुए अकर्मण्य बने रहना ही भाग्य हैं।

ठीक से समझ लीजिए। मैं आपको किसी भी परिस्थिति को झेलने की सलाह नहीं दे रहा हूँ। झेलना स्वेच्छा से नहीं, बल्कि लाचारी से की जाने वाली क्रिया हैं।

इसलिए मैं यहीं कह रहा हूँ कि किसी भी स्थिति को शांतिपूर्वक स्वीकार करके भाग्य को अपने अनुकूल बनाने के बारे में सोचें।

शंकरन पिल्लै ने अपने तीन दोस्तों के साथ साझेदारी में कई उद्योग-धंधे करके देख लिया। कोई भी काम-धंधा शुरू करें, उसमें नुकसान ही हो रहा था।

पिल्लै ने अपने मित्रों के साथ बैठक की।

उन्होंने कहा, “देखिए, शहर में सभी लोग भरपर कमाई कर रहे हैं। आजकल लोग ऑटो के बजाए टैक्सी में ही जाना पसंद करते हैं। क्यों न हम लोग टैक्सी खरीद लें?”

मित्रों ने इसके लिए सहमति दी।

बैंसे-तैसे पैसे इकट्ठे करके एक कार खरीद ली। टैक्सी के लिए नियत पीले और काले रंग में पेंट भी किया गया।

टैक्सी को रेलवे स्टेशन के द्वार पर ले जाकर खड़ा किया। बहुत से मुसाफिर बाहर निकलते। वे सभी दूसरे वाहनों में बैठकर चले जाते। भूलकर भी कोई इस टैक्सी के पास नहीं आता।

“रेलगाड़ी में आने वाले निपट कंबूस होते हैं। एयरपोर्ट जाएँ तो सवारी मिलेगी” शंकरन पिल्लै ने कहा।

हवाई अड्डे के द्वार पर भी टैक्सी खड़ा करके इंतजार में रहे। वहाँ पर भी कोई ग्राहक नहीं मिला।

बड़े-बड़े शॉपिंग कांप्लेक्स के बाहर खड़ा करके भी देख लिया। दूसरी गाड़ियाँ भर रही थीं, इस गाड़ी की तरफ कोई नहीं आ रहा था।

इधर-उधर भागते रहने से पेट्रोल भी पानी की तरह खर्च होता रहा।

आखिर सुग्गा-व्योतिष्ठी के पास ले जाकर शंकरन पिल्लै ने गाड़ी खड़ी की और अपनी समझा बताई।

पिंडे के अंदर से तोता हँसा। बोला: “अरे मूर्खों, चारों साझेदार यदि गाड़ी के अंदर बैठे रहे तो कोई भी ग्राहक यहीं तो समझेगा कि गाड़ी भरी हुई है। ऐसे में कौन ग्राहक आपकी टैक्सी के पास आएगा। इतनी सी समझ के बिना आप सुग्गा-व्योतिष्ठी के पास आए हैं!”

इस तरह धंधा करेंगे तो कौन-सा ग्रह शंकरन पिल्लै के भारय को ठीक कर पाएगा?

तर्जना न जानकर पानी में कूदेंगे तो संयोग से कभी आप बच सकते हैं। लेकिन वही कोशिश दबारा करेंगे तो प्राणों की कोई गारंटी नहीं है। इसी तरह संयोग से मिलने वाली कामयाबी स्थायी रहेगी, इसकी भी गारंटी नहीं है।

क्षमता का उपयोग किये बिना अन्य कारणों से ऊँचा पद पाने वाले लोगों को इसी भय के साथ जीना पड़ेगा कि न जाने कब उनका पद छिन जाएगा। बाहर कदम रखने के लिए भी ग्रह नक्षत्रों को देखकर दिन शुरू करने की स्थिति आ जाएगी।

क्षमता और योग्यता के बल पर ऊँचे स्थानों में पहुँचने वालों को ऐसा डर नहीं रहता। यदि किसी अप्रत्याशित कारणों से कहीं फिसलन आ जाए तो वहाँ से उठकर खड़ा होने और आगे बढ़ने का गुर उन्हें मालूम रहता है।

यदि आपके मन में व्यवसाय शुरू करने की इच्छा उठती है तो पहले उस व्यवसाय संबंधी बुनियादी बातों को बारीकी से समझ लीजिए। इसके विपरीत चार बजाओं को वह काम करते देखकर आप भी उसी व्यवसाय में रुचि लें या अपने नक्षत्रों की स्थिति देखकर उसके अनुसार व्यवसाय शुरू करें तो सफलता स्थायी नहीं रहेगी।

अपनी क्षमता पर विश्वास करके व्यवसाय शुरू करेंगे या संख्याओं पर भरोसा करके व्यवसाय शुरू करेंगे? यह ओछापन नहीं तो क्या है? यदि कोई कहे कि आपके लिए भार्यशाली संख्या एक है, तो क्या आप अपनी एक आँख फोड़ लेंगे? या अपने एक हाथ और एक टाँग को काटकर फेंक देंगे?

यह सही है कि दूसरे ग्रहों के घूमने का प्रभाव पृथ्वी पर थोड़ा-बहुत पड़ता है। लेकिन जो लोग मन में समस्थिति और संतुलन रखते हैं, ग्रहों का स्पंदन उन पर किसी भी तरह का प्रभाव नहीं डाल सकता। तिथि, वार और संख्याएँ अपनी सुविधा के लिए हम लोगों द्वारा बनाई हुई हैं। क्या उन्हें हमारे जीवन का निर्णय करने की अनुमति हैं?

आपके अगले बीस वर्षों का फल लिखकर दे रहे हैं न व्योतिषी? उनके साथ अगले पाँचवें मिनट क्या घटने वाला है, क्या उन्हें इसका कुछ पता है? आपने कोई काम शुरू करने की इच्छा की। व्योतिषी के पास गए।

यदि वे कह दें कि सफलता निश्चित है तो लापरवाही के कारण आप अपनी क्षमता का पूरा उपयोग नहीं करेंगे। यदि वे कहें कि सफलता नहीं मिलेगी तो निराशा के कारण आप पूरी लगन से काम नहीं करेंगे।

यों आधे-अधूरे ढंग से काम करें तो इच्छित वस्तु कैसे मिलेगी?

मनोवांछित वस्तु या पद को प्राप्त करना है तो अपनी क्षमता बढ़ा लीजिए। खेल शुरू करने से ही पहले फल जानने को न मचालिए। अपने कार्यों की पूरी लिमेदारी लेने का साहस बटोर लीजिए।

यदि आप उन्नति पाना चाहते हैं तो पहले भार्य-संबंधी धमकियों से बाहर आना सीखिए।

चाहे भगवान ही आकर कहें तो भी यदि आपके अंदर ऐसी दृढ़ता न हो कि अपने भार्य का निर्णय में स्वयं करेंगा, तो आपकी लिंदगी अपने ढरें पर नहीं चलेगी। मनोवांछित को पाने की तीव्र लगन आपके अंदर हो तो अपने भार्य को भगवान के हाथ से छीन कर स्वयं उसकी बागडोर थाम सकेंगे।

आप साँफीसदी सफलता की प्रतीक्षा करते हुए योजना बनाइए। अपनी क्षमता का प्रयोग

कीजिए। परिस्थितियों की पहचान कर उनके अनुकूल ध्यान और जागरूकता के साथ काम कीजिए। सभी ग्रह और सारे नक्षत्र आपके अनुकूल काम करने लगेंगे।

यदि अपने शरीर के ऊपर आपका नियंत्रण रहे तो जीवन का बीस प्रतिशत भार्य आपके हाथ में आ जाएगा। मन को संभालना आ जाए तो पचास से साठ प्रतिशत तक भार्य आपका कहना मानेगा। अपनी प्राणशक्ति को पूर्ण स्प से नियंत्रित करना सीख लें तो - किस गर्भाशय से जन्म लेना है, किस तरह जीना है, कैसे मरना है - ऐसी सभी चीजों को अपने इच्छा के अनुस्पत्य करना संभव हो जाएगा।



क्या ईश्वर हैं?

हर सत्संग के बाद मुझसे अक्सर पूछा जाने वाले प्रश्नों में से एक है, “ईश्वर का अस्तित्व है या नहीं?”

आदिमानव पर भय हमेशा हावी रहता था। अचानक आकाश में काँधती टेढ़ी-मेढ़ी प्रकाश-रेखाएँ। धड़-धड़ करते मेघों का घनघोर गर्जन। नभ की छत फोड़ते हुए मूसलों की तरह गिरती वर्षा। आकाश का अनंत विस्तार। अनगिनत नक्षत्रों का पुंज। असीम सागर में लहरों का तुमुल नर्तन। ये सब अबूझ पहेलियाँ थीं आदिमानव के लिए। इनका मूल कारण जाने बिना वह त्रस्त रहता था।

ब्रह्मांड के अनंत विस्तार की तुलना में अपने आपको तिनका लेंसा पाया। उस अबूझ शक्ति के सामने सिर नवाकर अपनी रक्षा करने के लिए गुहार किया। उसने वर्षा को नमन किया। सूर्य के आगे दंडवत् प्रणाम किया। उसी दिन से ईश्वर उसके लिए भय के कारण स्वीकार्य हो गया।

जन्म के समय से लेकर आपके माता-पिता और समाज आपको यही समझाते आए हैं – ‘ईश्वर हैं’, ‘ईश्वर हैं। तभी तो आप भी ईश्वर के अस्तित्व पर विश्वास करते हैं। आपके परिवार वाले जिस देवता की पाठी के अनुयायी हैं, केवल उसी ईश्वर को मानना आपसे संभव होता है?

एक समाज में जन्म लेने पर पथर को दिखाकर कहेंगे कि यही भगवान है। किसी अन्य समाज में दो डंडों को दिखाकर उन्हें भगवान कहेंगे। बचपन से ही अगर लोहे के एक टुकड़े को दिखाकर सिखाया गया होता कि वही ईश्वर हैं, आपने उसी को ईश्वर के स्प में मान लिया होता।

आपके ख्याल में ईश्वर कैसे दिखते होंगे? आपके लिए परिचित जरीदार वस्त्रों और

आभूषणों को पहनकर ही ईश्वर आप पर कृपा करते हैं, हैं ज? कैलंडरों में छपे वेश-विधानों को छोड़कर अगर वे कुछ भिन्न तरीके से जीन्स और कुर्ता पहनकर प्रकट होंगे तो क्या आप उन्हें भगवान के स्प में विश्वास करके घर के अंदर आने की अनुमति देंगे?

एक मनोरोग विशेषज्ञ से इलाज कराने के लिए लिए एक नवयुवती आई।

वह उनके कमरे में दाखिल हुई। कुर्सी पर बैठी। उन्होंने उसे गौर से देखा। सिर से पाँव तक देखा जैसे उसके अंग-अंग को आँखों से नाप रहे हों। फिर बोले, “और पास में आकर बैठो।”

बब वह पास में आकर बैठी तो सहसा लपककर उसे गले लगाकर, उसके विरोध के बावजूद उसे चूम लिया।

फिर कहा, “यह मेरी समझा थी। अब अपनी समझा क्या है बताओ।”

इस तरह जो लोग अपनी समझा का समाधान करना नहीं जानते, दूसरों की समझाओं को हल करने के लिए निकल पड़ते हैं।

ईश्वर के साथ आपका कोई प्रत्यक्ष अनुभव नहीं है। इसलिए दूसरे लोगों ने जो कहा, उसे जस का तस स्वीकार करते हुए आपने उन पर विश्वास कर रखा है। खैर, बताइए आप मंदिर किसलिए जाते हैं? ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिए?

‘हे प्रभो, मुझे यह दो, वह दो यों मनोंती माँगने के लिए ही तो जाते हैं। ईश्वर के प्रति आपका जो विश्वास है वह प्रायः लालच और भय के आधार पर ही तो पाला गया है?

अपने घर में आपने देवी-देवताओं के दर्जनों चित्र टाँग रखे हैं। इसके बावजूद क्या आपका भय दूर हो गया है? उन्हें लेकर अलमारी में बंद करके ताला लगाकर न बाहर जाना पड़ता है?

‘भय-भक्ति’ से आप चलाए जाते हैं। यदि ईश्वर प्रेमस्वरूप हैं तो क्या उनके प्रति भक्ति का होना काफी नहीं है? भय किसलिए?

जो लोग ईश्वर का अनुभव नहीं कर पाते, वही आज भक्ति के बारे में व्यादा बोलते हैं।

कहा जाता है कि इस धरती पर भगवान नाँ बार अवतार ले चुके हैं। लेकिन अपने आसपास और दूर दूर तक नज़र दौड़ाइए। क्या उनके आगमन से दृगिया में कोई खास परिवर्तन आया है? अगर आप अपनी लिंगरी स्वयं जीना नहीं सीखेंगे तो भगवान दसवीं बार आएं तो भी कोई फर्क पड़ने वाला नहीं है। महान लोग दस हज़ार बार आएं तब भी कुछ होने वाला नहीं है।

संसार में केंचुए से लेकर भीमकाय हाथी तक, सारे ही जानवर अपनी ल़स्तत की चीजों को ढूँढ़ने के लिए अपनी निजी क्षमता पर निर्भर रहते हैं; वे इस काम में किसी से मदद नहीं माँगते।

भारत में आपको ईश्वर के बारे में सब कुछ पता है। उनकी पत्नी, उनके बच्चे, वे सब कहाँ रहते हैं, उसका जन्मदिन कब है, आप जानते हैं कि वह अपने जन्मदिन पर कौन सी मिठाई पसंद करता है। आप सब कुछ जानते हैं, लेकिन आप यह नहीं जानते कि आपके भीतर क्या घट रहा है। दरअसल, यही सारी समझा है। हालांकि आप ईश्वर में बहुत विश्वास करते हैं, फिर भी आपका जीवन पूरा क्यों नहीं हो पाया है? आपके अपने घर में कम से कम एक दर्जन भगवान होंगे। घर में एक दर्जन भगवान और हृदय में भय, क्या यह आपके लिए कोई अर्थ रखता है? ऐसा इसलिए हुआ है क्योंकि आपका कोई जीवंत अनुभव नहीं है।

इन सभी की तुलना में अधिक बुद्धिमान माना जाने वाला मनुष्य अपनी ज़रूरत की चीजों के लिए भगवान का मोहताज बनकर बैठा हुआ है। आप हर साँस में यही कहते हैं, 'ईश्वर सर्वशक्तिमान है, उनकी मर्जी के बिना एक तिनका भी नहीं हिल सकता।' लेकिन ईश्वर पर भरोसा करते हुए क्या आप स्वयं को पूर्ण स्प से उनके हाथों सौंप देंगे? नहीं ज?

उनकी बुद्धिमानी पर संदेह करते हुए हर दिन उनके सामने आँखें बंद किये खड़े होकर आप ही तो भगवान को बताते रहते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए और क्या नहीं?

आप उनसे यही कहते हैं- 'बिना मेहनत किये भोजन मिलता रहे, बिना पढ़े परीक्षा में सफलता मिलती रहे और मेरी हर गलती को, हर अपराध को अनदेखा किया जाए। हे ईश्वर, आप इसमें सहायक बने रहें।'

जीवन अचानक पटरी से उतर जाए तो क्या किया जाए, यही सोचते हुए आपने ईश्वर को एक बीमे की तरह रख छोड़ा है। इसीलिए मंदिर पर मंदिर बनाकर बीमे की किश्त भरते हैं।

'मेरे लिए ये-ये चीजें ले आओ और फलां-फलां आफतों से बचाया करो' यों गिर्देश देते हुए आप ईश्वर को अपने सेवक और अंगरक्षक के स्प में बहाल करना चाहते हैं।

यदि केवल जीवन के खतरों के भय ने आपके अंदर ईश्वर संबंधी विश्वासों को बढ़ाया है तो आपके पास न ईश्वर बचेगा न जीवन ही। ईश्वर के लिए इंतज़ार करते हुए न बैठिए। किसी के बताए बेदांत-दर्शन पर जस-का-तस विश्वास मत कीजिए। पुस्तकें भले ही महान पुरुषों से संबंधित हों, केवल प्रेरक शक्ति के स्प में उनका उपयोग कीजिए। उन्हीं को अपनी मंजिल समझकर विश्राम न कीजिए।

जीवन से संबंधित कोई भी पुस्तक आपके मार्गदर्शक के स्प में ही काम कर सकती है, इसे छोड़कर वह आपको जीवन नहीं सिखा सकती। पूर्ण जागस्कता के साथ ही आप वास्तव में जीवन को जी सकते हैं।

भगवान को आपसे कहीं व्यादा बड़ा होना चाहिए, यही सोचकर आपने भगवान के लिए

सोलह हाथों की कल्पना कर ली। भगवान के चार मुख हैं, छह मुख हैं इस तरह उन्हें अनेक मुख दें दिए।

सच-सच बताइए, आपके कितने मुख हैं? घर में एक मुख, दफ्तर में एक मुख, मित्रों के साथ एक मुख, दुश्मनों के सामने एक मुख, गली-दर-गली बदलने के लिए आप कितने मुख ढो रहे हैं? कार्तिकेय से तो आपके ही मुख व्यादा हैं?

मुखों का हिसाब लगाकर भगवान के चयन करने का विचार करें तो आज के राजनीतिज्ञों के सामने कोई भी देवता होड़ नहीं लगा सकते। हैं न? हमारे पुरुषों द्वारा देवताओं को स्पृह देने के पीछे अनेक विवेकपूर्ण कारण हैं। उन्हें समझे बिना लो यह मानते हैं कि मैंने भगवान को जान लिया हैं, वह आप के मन के अहंकार को खुराक देने वाला मामला हैं।

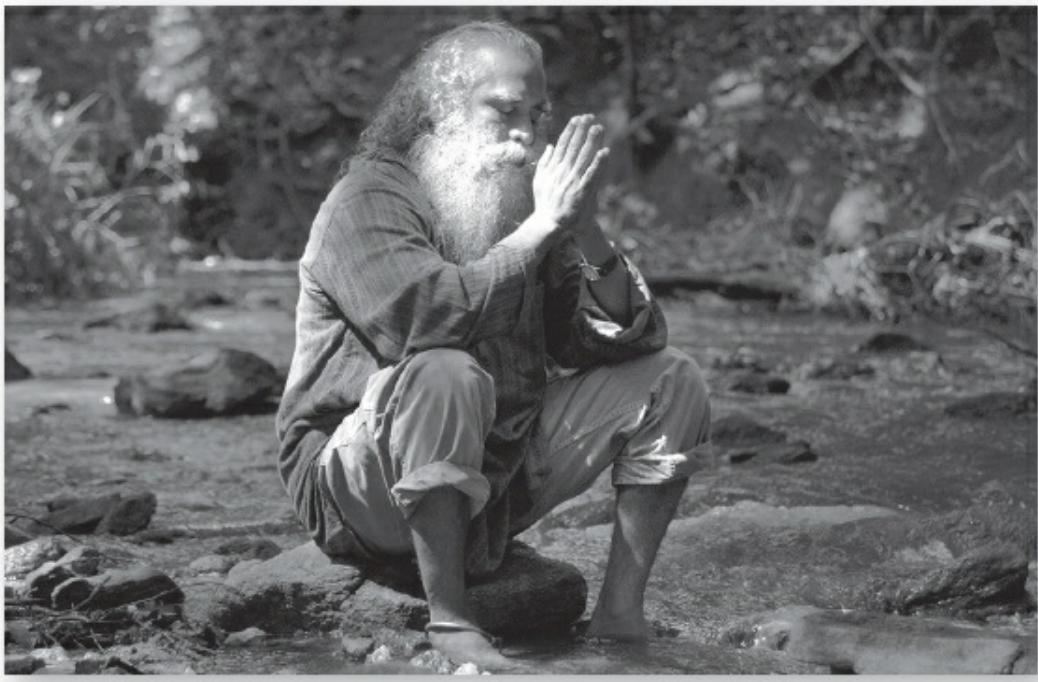
‘इस मंदिर में आओ, दस रूपए डालो, वह बीस रूपए बनकर वापस मिल जाएँगे। उस देवता से मनोती मान लो कि व्यापार के मुनाफे में दस प्रतिशत दे दूँगा।’ भरपूर लाभ होगा यो सिफारिश किये जाने वाले मंदिरों में जाकर ही तो आप घंटों क्यूँ में खड़े रहते हैं?

यदि ईश्वर इस तरह दाम में बिकने वाले होते तो वह भी तो खतरे की बात हैं? यदि कोई उन्हें बीस प्रतिशत देने के लिए तैयार हो जाए तो ईश्वर आपको अङ्गूठा दिखा देंगे।

लाखों की संख्या में मंदिर होने के बावजूद, कहीं भी, किसी भी दिशा में मुड़ते हैं, वेदना से भरे मायूस चेहरे ही तो देखने को मिलते हैं? सत्य और उपदेश को मिलाकर भ्रम में पड़ने से पैदा होने वाली समस्या है यह।

शंकरन पिल्लौ के पास एक नौकर था। एक बार पिल्लौ ने उससे कहा, बाजार में जाकर शक्कर और नमक खरीद लाओ।

नौकर ने पहले थैली भरकर शक्कर खरीदी। आगे नमक खरीदने जाते हुए उसे शंकरन पिल्लौ की ताकीद याद आई, ‘दोनों को मिलाकर नहीं लाना।’



उसने सोचा कि थैली के अंदर का हिस्सा बाहर और बाहर का हिस्सा अंदर करने पर वह दूसरी थैली बन जाएगी। यही सोचकर उसने थैली पलटी तो सारी शक्कर गली में गिरकर बौकार हो गई। थैली में नमक भरकर घर लौटा।

शंकरन पिल्लै ने पूछा, “अरे, नमक तो है, शक्कर कहाँ?” उस अकलमंद नाँकर ने “थैली के दूसरी तरफ है, यह देखिए” कहते हुए थैली फिर पलट दी। नमक भी लमीन पर गिरकर बौकार हो गया।

भय और आस्था ये दोनों भी इसी तरह के हैं। दोनों को मिलाकर बस भ्रम में पड़ेंगे, काम कोई नहीं होगा। लोग इसे भक्ति कहकर ठग रहे हैं।

‘ईश्वर हैं’ यों किसी के कहने से आस्था रखना या ‘ईश्वर नहीं हैं’ यों किसी के कहने से ईश्वर को नकारना बुद्धिमानी कैसे होगी?

समरथा क्या यही हैं? -राम थे? कृष्ण आए? क्या ईसा रहे? पैगंबर साहब आए? कहिए, आपका क्या अनुभव है? तिनके में, पुष्प में, कीड़े में क्या कभी आपने ईश्वर का अनुभव किया हैं?

ईश्वर को मानना या न मानना ईश्वर की समरथा है ही नहीं। यह तो साँ फीसदी आपकी समरथा है।

जिसके मन में संशय हो वहाँ भक्ति नहीं हो सकती। वहाँ तो ईश्वर के सामने विनयपूर्वक झुकने का पाखंड चलता है। अपनी पहचान और अस्मिता को गँवाकर, जिस तत्व के प्रति आस्था लगी है, उसमें घुलमिल जाना, एकाकार हो जाना, इसी का नाम भक्ति है। अपने

सांसारिक लाभों के लिए झुकने का नाम भक्ति नहीं है, यह पाखंड है।

आप किसलिए प्रार्थना करते हैं? भगवान को जानने के उद्देश्य से? ना, आपका उद्देश्य वह नहीं है, आपने भगवान को आपकी मनाँतियों को पूरा करने वाले यंत्र के स्प में समझ रखा है।

आपकी गलतियों की लिमेदारी लेने के लिए जब अपने सहयोगी तैयार नहीं होते, तब उन्हें ‘ईश्वर की इच्छा’ कहते हुए उतार कर रखने के लिए एक कंधे के स्प में आपने भगवान को समझ रखा है।

प्रार्थना महब रस्म अदायगी न होकर एक तरह की अनुभूति के स्प में खिलनी चाहिए। मंदिर में तो आप विनयशील सेवक की तरह बर्ताव करते हैं। अपने अधीन काम करने वालों के सामने घमंड के साथ यों पेश आते हैं मानों आप ही भगवान हो। क्या यही प्रार्थना की भावना है?

कोई बुलुर्ग प्रार्थना के समय गिरबाघर जाते थे। पादरी का ध्यान बराबर उन पर जाता था। एक दिन उन्हें बुला कर पूछा, “प्रार्थना के समय मैंने कभी आपको मुँह खोलकर बुद्बुदाते भी नहीं देखा हैं। फिर किसलिए गिरबाघर आते हैं?”

बुलुर्ग ने कहा, “मैं भगवान से बात करने नहीं आता। उनकी बातों में गौर करने आता हूँ।”

“अच्छा, आप का मतलब है, ईश्वर सिर्फ आपके कानों में बोलते हैं? ऐसा वे क् या कहते हैं?”

“वे भी मेरे जैसे ही हैं। बात करने नहीं आते। सिर्फ गौर करने आते हैं।”

जिंदगी भी इसी तरह किसी दूसरे लय में क्रियाशील रहती है। शांति से गौर करना काफी है। आपके द्वारा वांछित चीजें कहाँ हैं, यह बस अपने आप सूझ जाएगा। ईश्वर के साथ आप ज़ोर से बतिया रहे होते तो किसी पर भी गौर करना संभव नहीं होता।

गौर करने में चूककर, प्रार्थना द्वारा ईश्वर को बुलाने पर वे आपके लिए अपनी छोटी उँगली तक नहीं हिलाएँगे।

इसे समझे बिना आप भी ‘यह अभिशाप है, यह वरदान है’ यों बोलते रहेंगे।

ईश्वर से सहायता माँगे बिना यदि आप स्वयं अपनी जिंदगी जीना सीख गए तो आपका जीवन महान बन जाएगा।

आपके लिए आवश्यक भोजन मिल गया। वांछित जीवन-साथी, बच्चे, सुविधाएँ सब कुछ प्राप्त हो गया। फिर भी आपका हृदय और किसी चीज के लिए तरसता है ज? इसका मतलब यही है कि इस सृष्टि का मूल कहाँ है, इसे जानने की उत्सुकता आपके अंदर अभी पनप रही है। वही सच्चा अध्यात्म है।

तभी आप भगवान से मिलने के लिए तैयार हैं। जब तक ऐसी स्थिति नहीं आती, तब तक उन्हें न खदेइए, छोड़ दीजिए।



क्या भगवान पर भरोसा कर सकते हैं?

जीवन के हर पहल और सृष्टि के हर रहर्य का सङ्क्षम निरीक्षण करके एक शानदार संस्कृति यहाँ जो निर्मित हुई है, वैसी कही और नहीं है। जीवन की पूर्णता का एहसास करने वाली इस महान संस्कृति में जन्म लेने के बाबजूद हम दृनिया में मस्खरों की तरह दिख रहे हैं। इसका क्या कारण है? कारण यही है कि हम अपनी बुनियादी आवश्यकताओं के लिए भी स्वयं पर कम और ईश्वर पर व्यादा विश्वास करते हैं।

जीवित रहने के लिए और अपनी सुरक्षा करने के लिए आपको जो हाथ-पाँव दिए गए हैं, वे ही काफी हैं। अपने शरीर और मन का बढ़िया उपयोग कैसे किया जाए, इसका अभ्यास कर पाना ही काफी है। उसे छोड़कर अपने जीवन-यापन के लिए भी सहायता के लिए ईश्वर को बुलाना ओछापन ही तो है। अपने दैनिक जीवन के लिए हमें ईश्वर की आवश्यकता नहीं है।

ईश्वर पर विश्वास अलग है, अध्यात्म अलग है। धार्मिक विश्वास अलग है, अध्यात्म अलग है। पहले इस बात को जान लीजिए।

किसी धर्म-विशेष का अनुयायी होते ही आप उन विश्वासों के कायल हो जाते हैं। ईसा ने कहा हो, कृष्ण ने कहा हो या पैगंबर साहब ने कहा हो, उस कहे को जस-का-तस मान लेना विश्वास है।

जो अध्यात्म है जो इससे भिन्न है। वह विश्वासों पर निर्मित नहीं है। वह एक प्यास है, एक खोब है जो अनोखी मनोदशा में घटित होती है। विस चीज़ के बारे में आपको ज्ञान नहीं है, साहस के साथ अपनी अज्ञानता स्वीकार करते हुए उसे ढूँढ़ने की कोशिश करना ही अध्यात्म है।

इतने सारे देवी-देवताओं के होते हुए भी, इतने ज्ञानी-पुरुषों के आगमन के बाद भी भूख, अकाल और रोग यह सब क्यों रहते हैं?

सदगुरः इस देश में भूख और अभाव आदि की लड़ कौन है? लिम्मेदारी के बिना जनसंख्या को फुलाने वाले आप हैं या ईश्वर?

बेहिसाब जानवरों की तरह बच्चे जनने के बाद बेशर्मी से यों न कहिए कि भगवान ने दिए हैं।

बुद्ध, वर्धमान महावीर जैसे महापुरुष ज्ञान प्रदान करने आए थे, रोटी खिलाने के लिए नहीं।

फिर आपके ये हाथ-पैर किसलिए हैं? आप विवेकपूर्वक उनका इस्तेमाल करेंगे इसी विश्वास के साथ ही आपको धरती पर भेजा गया होगा। गलती तो आप कर रहे हैं। जब तक आप सुधरेंगे नहीं, किसी भी भगवद्गीता से कोई लाभ होने वाला नहीं। कोई भी धर्म आए, आपका उद्धार न कर पाएगा।

ईश्वर को हाथ जोड़ने के बाद आकाश को देखते हुए चलेंगे तो किसी खुली नाली में ही जाकर गिरेंगे।

मेहरबानी करके अपनी लिंदगी को अपने हाथ में लीजिए। उसे ईश्वर के हाथों न सौंपिए।

एक गुरु मृत्यु शम्भा पर पड़े थे। उनके शिष्य, जो कभी उनसे अलग नहीं हुए थे, उनके चारों ओर बैठे थे।

तभी उनसे मिलने के लिए एक युवक आया। वह उन्हीं गुरु का चेला था, जो कई वर्ष पहले उनके विचारों से असहमत होकर चला गया था। उसने आकर गुरुबी के चरणों पर सिर नवाया।

उसने कहा, “गुरुबी, मैंने जान लिया कि आपने जो कुछ भी कहा था, वह सब सत्य हैं।”

“वत्स, मेरे पास और भी कुछ दुर्लभ रहस्य हैं। उन्हें सिखाने के लिए मैं तुम्हारी ही राह देख रहा था” गुरुबी ने कहा।

यह सुनकर दूसरे शिष्यों को धक्का लगा। उन्होंने पूछा, “अंत समय तक आप पर विश्वास

करते हुए हम लोग साथ छोड़े बिना आपके साथ बने रहे हैं, ऐसे शिष्यों को छोड़कर, जो चेला आपसे अलग होकर निकल गया था, क्या वही आपके लिए महत्वपूर्ण हो गया?”

गुरुजी ने उत्तर दिया, “आप लोगों ने मुझ पर विश्वास किया, यह सही है, पर आपने स्वयं अपने ऊपर भरोसा नहीं रखा। मगर यह अपने ऊपर भरोसा रखते हुए सत्य की खोज में निकला था। इसीलिए यही मेरा सच्चा शिष्य है।”

मैं भी वही बात कर रहा हूँ।

ईश्वर का पुत्र या ईश्वर का दूत ही क्यों, स्वयं ईश्वर आकर कुछ बताएँ तो परी तरह से उसका अनुसंधान किये बिना आँख मूँदकर उस पर विश्वास करते हुए यात्रा करेंगे, तो क्या अंजाम होगा?

आपसे एकदम अलग विश्वास रखने वाले सामने आएँ तो दोनों में टकराहट होगी। वह विश्वास आप दोनों को दुश्मन बना देगा।

जब आपके अंदर खोजने की प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है तो आप अपने को अध्यात्म-पथ का यात्री कहने की योग्यता गँगा बँधते हैं। जब आप अपने धर्म द्वारा बनाए विश्वासों पर, कोई भी प्रश्न उठाए बगँर, चलने लगते हैं, आपको भावुक बनाना सरल हो जाता है।

आपके ईश्वर का नाम लेकर हिंसा, आतंकवाद जैसे किसी भी चीज़ में आपको मोड़ लेना संभव हो जाता है।

अध्यात्म के पथ पर चलने वाले ऐसे नहीं होते।

‘हाँ-नहीं’ यों किसी भी निर्णय पर आए बिना सत्य को जानने की इच्छा रखने वाले हैं वे।

माता-पिता ही नहीं, कोई भी आकर कहे, आँख मूँदकर विश्वास किये बिना, किसी भी विश्वास के आधार पर अपनी बिंदगी को टिकाये बगँर, हर विचार का अपने अनुभव की कसाँटी पर परीक्षण कीजिए।

आप वहाँ खड़े हैं, वह स्थान पथ का प्रारंभिक पड़ाव हो सकता है, या वह अंतिम पड़ाव हो सकता है वहाँ से एक कदम पर आपकी मंजिल हो। लेकिन हम कहाँ खड़े हैं इसकी इत्म के बिना, किसी का कहना मानकर उल्टी दिशा में यात्रा करने लग जाएँ, तो कब कहाँ जा पहुँचेंगे?

यदि आपकी बुद्धि विश्वासों से कलंकित न होकर जटिलता से मुक्त रहे तो आपको अध्यात्म सिद्ध होगा।

विश्व के दूसरे हिस्सों में ऐसा विश्वास किया जाता होगा कि मनुष्य का सृजन करने वाला ईश्वर है। लेकिन हमारी संस्कृति में देवताओं का सृजन इंसान ने किया। मानव को उच्चतम अवस्था तक पहुँचाने में सहायक के स्प में यहाँ अनेक देवता सृजित किये गए। उनमें कुछ देवता आकर्षक हैं, कुछ डराने वाले हैं, कुछ प्रेम-स्वस्प हैं और कुछ उग्रमूर्ति हैं।

इनमें से हर स्प का मानव के विकास के लिए उपयोग किया गया।

मंदिर जो हैं, देवताओं के रहने के आवास नहीं हैं। ये मानवों के विकास के लिए स्थापित धार्म हैं। उस चरम विकसित विज्ञान की सरल शब्दों से व्याख्या करना यहाँ संभव नहीं है।

तब क्या ईश्वर केवल कात्पनिक पात्र हैं? क्या हमें उनके बारे में चिंता नहीं करनी हैं?

एक छोटा सा बीज माटी के अंदर गिरने पर विशाल वृक्ष के स्प में बढ़ जाता है, कैसे? इस बीज से इसी तरह का पेड़ उगेगा, ऐसा फूल खिलेगा - यों उसके अंदर दर्ज किया गया है। इन विधि-विधानों का गियामक कौन है? आपसे परे जो शक्ति है, उसे ईश्वर न कहें तो फिर क्या कह सकते हैं?

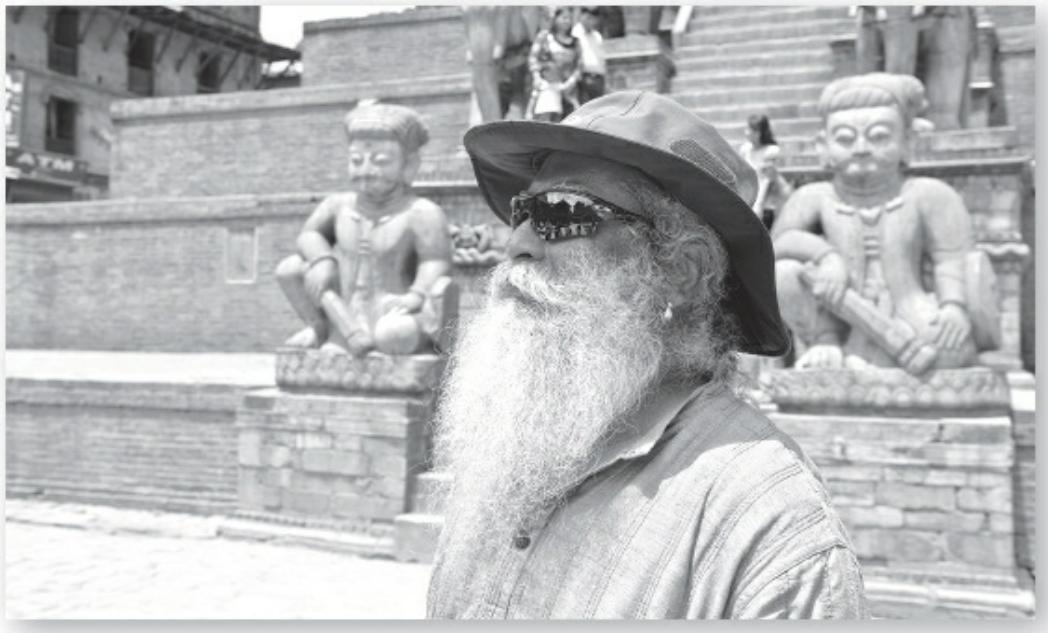
कुछ शताब्दियों पहले आपकी संपूर्ण शक्ति को बगाकर बाहर निकाल लाने के अनेक अनुष्ठान हमारे देश में हुए थे। बाद में वे सब विकृत होकर, प्रार्थना और मनाँतियों के स्प में बदल गए।

मंदिर नामक संस्थान ईश्वर से माँगें पेश करने का दरबार नहीं है। प्रार्थना द्वारा भगवान को प्रसन्न करके आप अपना काम नहीं निकाल सकते। मंदिर एक शक्ति-केंद्र है। वहाँ पर शक्ति को स्थापित करने के लिए रचा गया स्प ही ईश्वर है।

जब कोई बाधा आती है आप पहले अपनी शारीरिक शक्ति से उसे हटाना चाहते हैं। जब वह संभव नहीं होता, उसका सामना करने की दिशा में चिंतन करते हैं। जब शरीर और मन दोनों मिलकर क्रियाशील होते हैं, क्षमता बढ़ती है। इनके साथ संवेदना को मिलाने पर आपकी बुद्धि एक अनोखे आयाम में पहुँच जाती है।

यदि आप अपनी आंतरिक शक्ति का भी इनके साथ संयोजन करके दृढ़ बनाएँगे, परिणाम बड़े अद्भुत निकलेंगे।

आपके अंदर उसी शक्ति का विकास करने के लिए मंदिर नामक शक्ति-केंद्रों की स्थापना की गई।



ज्ञानी-पुरुषों ने, अपनी शक्ति का लाभ दूसरों को मिले, इस उद्देश्य के साथ एक निवेश के स्प में मंदिरों का निर्माण किया। दुर्भाग्य से आगे आने वाली पीढ़ियों ने उस शक्ति को ग्रहण करने की क्षमता गँवा दी।

फिर भी मन में छल-कपट के बिना सौ फीसदी निष्ठा के साथ मंदिरों में जाएँगे तो वह शक्ति काम करेगी।

हाँ, हम वहीं पहुँच गए जहाँ से शुरू किया था।

ईश्वर का अस्तित्व है या नहीं?

यदि आपके अंदर इसे जानने की इच्छा बाग उठे तो आप किससे पूछकर जान लेंगे? अपनी इस खोज को, तलाश को खद अपने से शुरू कीजिए। यदि यह बात सही है कि असीम परमेश्वर सब जगह व्याप्त हैं, तो आपके अंदर भी उसका वजूद होना ल़सरी हैं। हैं न?

साकार स्प में उसे ढूँढ़ना छोड़कर पहले ईश्वरीयता को अपने अंदर ढूँढ़कर देखिए। यदि अपने अंदर ईश्वर की सत्ता का अनुभव हो जाए, तो फिर आप मान सकते हैं कि वह यहाँ भी हो सकता है, वहाँ भी हो सकता है।

यहाँ एक बात स्पष्ट स्प से समझ लें। यदि आपको बुद्धिमानी के साथ जीवन-यापन करना आता है, तो आप ईश्वर के बिना भी आनंद से जी सकते हैं। यदि आप जीवन के बारे में सही समझ के बिना मूर्खतापूर्ण ढंग से जीवन बिताने वाले हैं तो भले ही पूजा-गृह में देवी-देवताओं के ढेर सारे चित्र टांग लें, उससे कुछ होने का नहीं।





क्या हासिल किया? क्या ले जाएंगे?

विश्वविदेता कहलाने वाले सिकंदर के बारे में एक कहानी है।

अनेक साम्राज्यों को अपने अधीन करने के बाद विजय के उल्लास में मग्ना सिकंदर ने अपने बतन लौटने का मन बनाया। वापसी यात्रा के बीच किसी असाध्य रोग ने उस पर आक्रमण कर दिया। हालत इतनी बिगड़ गई कि प्राणों का बचना मुश्किल लग रहा था। खुद सिकंदर को अहसास हो गया कि अपनी माँ का मुँह देखने की तमज्जा पूरी होने से पहले ही वह इस दुनिया से कूच कर जाएगा। उसने अपने सेनानायकों को बुलाया।

“आप लोग मेरी तीन अंतिम इच्छाओं को पूरी करें” सिकंदर ने कहा, “मेरे ताबूत को मेरे बँधों की टोली ही ढोएगी। मेरा जनाबा जिन सड़कों से निकलेगा १८८९ तक उन रस्तों पर मोती मानिक और मेरे विजय-अभियान में प्राप्त अन्य नवरत्न आदि को बिखर दिया जाए। मेरे ताबूत को इस तरह बंद किया जाना चाहिए कि मेरे दोनों हाथ बाहर झुलते रहें।”

सेनानायकों ने घुटने टेक दिए। उनकी आँखों में आँसू थे।

“शहंशाह, इन अलीब ख्वाहिशों का मकसद क्या है?”

सिंकंदर ने कहा, “लिंगी में मुझे जो तीन महत्वपूर्ण सबक मिले हैं, उन्हें मैं लोगों को समझाना चाहता हूँ। चाहे जितना बड़ा सम्राट हो, उसके बैंध उसके प्राणों की रक्षा नहीं कर सकते। इसे बताने के लिए ही मैंने कहा कि मेरे ताबूत को बैंध ही ढोएँ। रत्ती भर सोना भी मेरे साथ नहीं आने वाला है, इसे समझाने के लिए मैंने रास्ते भर में नवरन्गों को बिखरने के लिए कहा। धरती पर आते बत्त मैं खाली हाथ आया और उसी तरह यहाँ से जाते समय भी खाली हाथ जा रहा हूँ, इस तथ्य को ताबूत के बाहर झूलते मेरे हाथ लोगों को बता देंगे”

मैं फिल्म देखना पसंद करता हूँ। मेरी पत्नी को बिलकुल पसंद नहीं है। हमारे बीच बारबार झगड़ा होता है, क्यों?

सदगुरु: एक ही पाँथे से खिलने पर भी दो फूल एक बँसे नहीं रहते। दुनिया भर में खोलने पर भी आपकी पत्नी की तरह और एक नहीं मिल सकती। उनके अनोखेपन को सम्मान दीजिए।

बो चीज़ों आपको पसंद हैं, उन्हें करने के लिए उन पर लोर न डालिए।

छोटी-छोटी चीज़ों के लिए दुखी होकर उस बोझ को उन पर न चढ़ाइए। क्या आपने अपने दुखों को बाँटने के लिए उनसे शादी की थी? अपने आनंद को दुगुना करने के लिए न दोनों एक बंधन में बंधे थे?

दोनों की खुशी को आगे रखिए। फिल्मों के बिना भी जीवन आनंदमय रहेगा।

सिकंदर ने कहा। यही है जीवन की सच्चाई। ऐसी स्थिति में, जब तक आप यहाँ जीते हैं, दूसरों के साथ आपका रिश्ता कैसे बनता है यह आपके जीवन को तय करने वाले महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।

एक बात स्पष्ट रूप से समझिए। बँसे बीज होता है उसी की प्रकृति के अनुसार पेड़ बढ़ते हैं। बरगद और नारियल आपस में होड़ करते हुए यह साबित करने का प्रयत्न नहीं करते कि दोनों में बड़ा कर्न है। ताड़ और आम इस बात को लेकर झगड़ा नहीं करते कि किसके पास व्यादा डाले हैं।

क्या चार पेड़ एक ही बाग में रह सकते हैं? ज़रूर रह सकते हैं। लेकिन चारों एक ही स्तर पर रह सकते हैं? नहीं रह सकते।

मनुष्य भी ऐसे ही हैं। अपनी-अपनी क्षमता के अनुरूप उनका विकास हुआ है। इसमें न किसी का दब्ल्यां निचला है, न किसी का ऊँचा।

अधिकार, पद, धन-संपत्ति और उसके अनुसार हैंसियत, यह सभी मनुष्य को किसी न किसी क्षमता से प्राप्त हुए होंगे। उसका उपयोग कहाँ करें या कहाँ न करें इसका विवेचन करने की शक्ति भी उसमें होनी चाहिए।

अंदर कुछ और बाहर कुछ और ही, ऐसे दिखाने वाले लोग आजकल हर तरफ मिलते हैं। अपना बचाव करने के ख्याल से कई लोग दोहरी लिंगरी जीते हैं। मित्रों से ही नहीं, माता-पिता, बच्चे, पति-पत्नी प्रत्येक रिश्ते में दोहरेपन की बजह से झूठ का बोलबाला होता है।

व्यादातर मौकों पर कुछ अर्थहीन आचार विनका पालन नहीं हो सकता, आदमी को दूसरी दिशा में मोड़ देते हैं। आचरण संबंधी कुछ निरर्थक नियम-कायदे इन्सान के सामने चुनाँती बन जाते हैं। जब वह मानता है कि इनके कारण स्वतंत्र स्प से अपने काम करने में असुविधा होती है, उसके अंदर धोखा देने का विचार सिर उठाता है।

निरंतर अपनी सहब प्रकृति को छिपाकर अपने को दूसरे ढंग से दिखाने में कितनी सारी ऊर्जा खर्च होती है! किस-किस व्यक्ति से कौन-कौन सी बात कह रखी है इसे अपनी स्मृति में रखने के लिए प्रत्येक पल अंदर सोचते रहना पड़ता है। इसी प्रक्रिया में जीवन के कितने सारे बहुमूल्य क्षण व्यर्थ होते हैं।

सीधे और सच्चे तरीके से जीवन को जीएं, तो कोई झंझट नहीं है। किसी चीज़ के बारे में चिंता किये बिना, चेंज से, शांति से रह सकते हैं।

अपने ही जीवन में सँकड़ों बार मैंने पाया है कि कुछ लोग यही सोचते हुए मेरे साथ पेश आए हैं कि उन्होंने बड़ी चालाकी से मुझे ठग लिया है। लेकिन इसे जानते हुए भी मैं उन लोगों के सामने जाहिर नहीं किया कि मैंने ऐसी किसी चीज़ पर गौर किया है।

क्यों? मुझे मनुष्यों पर अटल विश्वास है। मेरा यही मत है कि अगर हम ठगने वाले लोगों की मानवता को पूरी तरह से ऊपर उठा दें तो वे इस तरह के बुरे आचरणों से मुक्त होकर विकास करेंगे।

तब तक, मैं यही सोचकर इसे अपनी हार के रूप में मानूँगा कि उन्हें सच्चाई और ईमानदारी से व्यवहार करने योग्य बनाने में मैं प्रेरक नहीं बन पाया।

किसी किसान ने अपने बहुत ही उम्दा उपबाऊ खेत को अपने दोनों बेटों को साँप दिया। कालांतर में बड़े बेटे का विवाह हुआ। छोटे ने आखिर तक शादी नहीं की। पिताली की खाहिश मानकर खेत की उपज को दोनों बेटे आपस में बराबर बाँट लेते थे।

एक दौर में आकर बड़े लड़के के मन में एक संदेह उपजा। “मैं जब बूढ़ा हो जाऊँगा, तब मेरी देखभाल करने के लिए पाँच बच्चे हैं। छोटे के लिए कोई नहीं। उसके लिए व्यादा बचत की जरूरत है न?”

ऐसा ख्याल आने के बाद वह हर महीने अपने हिस्से में से एक बोरी धान ले जाकर छोटे भाई के गोदाम में गुप्त स्प से रखने लगा।

छोटा दूसरे ढंग से सोचने लगा। “मैं तो अकेला हूँ। भैया के परिवार के लिए व्यादा हिस्सा जरूरी है।”

वह भी अपने हिस्से में से एक बोरी धान ले जाकर भैया के गोदाम में रखने लगा। कई वर्ष बाद एक दिन दोनों भाई अपनी पीठ पर धान की बोरी के साथ आमने-सामने आ गए। अपनी-अपनी उदारता के बावजूद क्षण भर के लिए धर्म संकट में पड़ कर दोनों ने सिर

झुका लिया। एक शब्द भी बोले बिना धान की बोरियों को बदस्तूर एक दूसरे के गोदाम में उतारकर अपने-अपने घर लौटे।

बाद में, काफी समय के बाद उस गाँव में मंदिर बनाने के लिए पवित्र स्थान की तलाश होने पर, दोनों भाइयों का मिलज जहाँ हुआ था, वही पवित्र स्थान के रूप में चुना गया।

जरा गाँर करें, हम अपने रिश्तों को कैसे संभालते हैं? रिश्ते चाहे कितने भी घनिष्ठ हों, सबके लिए एक सीमा-रेखा बना रखी है। दोनों में से कोई भी उस सीमा-रेखा को लांघ दे तो दूसरा युद्ध की धब्बा उठा लेता है। दोनों में से कोई त्याग भावना के साथ उदारता बरते, तभी दूसरा चेंज से रह सकता है।

चाहे अपना भाई-बंधु हो, सहकर्मी हो, मित्र हो, पड़ोसी देश का व्यक्ति हो या दुनिया में पैदा हुआ कोई भी इंसान हो उनके पास कुछ ऐसे गुण होंगे जो आपके पसंद के हों, और कुछ ऐसे गुण भी होंगे जो आपकी पसंद के न हों।

यदि दोनों प्रकार के गुणों को समान रूप से स्वीकार करने की परिपक्वता आ जाए तो सारी समस्याओं का हल निकल आएगा।

ध्यान दीजिए कोई व्यक्ति जब खुश रहता है, उसके साथ काम करना बहुत आसान रहता है। वही आदमी जब नाखुश रहता है, उसके साथ मिलकर काम करना मुश्किल हो जाता है।

चाहे खेल-कूद हो, व्यापार हो या दफ्तर- किसी भी क्षेत्र में, कई लोगों को एक साथ मिलकर काम करना पड़ता है।

विभिन्न क्षेत्रों से आए हुए लोग जब एक साथ काम करें, किसी एक व्यक्ति के इच्छानुसार सारा काम चले, यह बिरले ही संभव होता है। वहाँ पर किसी को हेय दृष्टि से देखने की आदत को पहले तब दीजिए।

किसी के बारे में यह शिकायत न पालिए कि वे आपके जैसे नहीं हैं। आपके आसपास रहने वाले सभी उम्दा इन्सान हैं। हो सकता है, एकाध माँकों पर वे बेहूदा ढंग से पेश आएँ। अत्यंत घनिष्ठ रिश्तेदारों के साथ भी कई माँकों पर आपको निराशा ही हाथ लगी होगी। छोटी-छोटी चीजों को फुलाकर बड़ा न बनाएं।

जिंदगी का मज़ा उसकी विभिन्नताओं में ही तो है। हरेक व्यक्ति को अपनी अपेक्षा के अनुस्प बदलने की कोशिश मत कीजिए। उल्टे सामने वाले आदमी को उसी रूप में स्वीकार करने की आदत डालिए।

ऐसा करने पर हो सकता है, दूसरे लोग आपकी इच्छानुसार न बढ़लें। लेकिन आपकी जिंदगी आपके इच्छानुसार बन जाएगी।



देने में जो आनंद आता है वह पाने में नहीं मिलता। बुद्ध ने एक लगह इसे बड़े सुंदर ढंग से कहा है, ‘किसी भूखे व्यक्ति को अपना भोजन देने से तुम दुर्बल नहीं बनोगे, तुम्हें शक्ति ही मिलेगी।’

भोजन ही नहीं, स्नेह भी वैसा ही है। स्नेह को अपरिमित स्प से देने में जो आनंद मिलता है उसका कोई सानी नहीं है। इसे शब्दों के स्प में देखने के बजाए अमल में लाकर देखिए। तब आप उसकी संपूर्ण सच्चाई को अपने अनुभव में पाएँगे।

द्वितीय विश्वयुद्ध का समय था। जर्मनी का एक कारागार। ऐसी स्थिति आ गई कि आगे केंद्र होने वाले लोगों को रखने के लिए बेलों में स्थान का अभाव हो गया था।

कैंटियों की संख्या कम करने के लिए अधिकारियों ने एक योजना बनाई। प्रत्येक कैंटी को एक-एक नंबर दिया गया। रोक्ष लाटरी निकालने की तरह कुछ नंबरों का चयन किया जाता। उन नंबरों वाले लोग गोली से मार गिराये जाते।

इसी क्रम में एक दिन बुलाये एक आदमी को मरने की बिल्कुल इच्छा नहीं थी। एक पादरी ने, जो खुद भी कैंटी था, उसे रोते कलपते देखा।

उसके पास जाकर मुस्कुराते हुए उसके कंधे को थपथपाया। “बंधु, तुम जीना चाहते हो। जियो। तुम्हारे नंबर वाला व्यक्ति बन कर मैं माँत के मंच पर चला जाऊँगा।”

वह कँदी अनायास मिले इस अवसर का और मरने के लिए आगे आए व्यक्ति का उपयोग करने पर तुल गया। उस दिन मृत्यु-दंड से बच भी गया।

लड़ाई खत्म होने पर आजाद किये गए कँदियों के साथ वह भी आजाद होकर कई वर्ष तक जिंदा रहा। लेकिन उसका कोई भी दिन यह सोचकर शर्मिंदा हुए बिना न बीता कि उसकी जिंदगी किसी की दी हुई भीख है।

मृत्यु के मंच की ओर शान से कदम बढ़ाने वाले पादरी को जो खुशी मिली थी, वह जिंदा रहने पर भी उस कँदी को आज तक नहीं मिली।

दूसरे के लिए स्वयं का बलिदान करने वाले पादरी आयु के लिहाज से कम ही लिए। लेकिन पूर्ण स्प से जी लिये। आयु को बढ़ा लेने के बावजूद वह आदमी आधा-अधूरा ही जिया।

ऐरे-गैरे हर व्यक्ति से रियायत की अपेक्षा करना श्रेय की बात नहीं है। निहित स्वार्थ के बिना व्यवहार करते समय अपेक्षाएँ पैदा नहीं होतीं। निराशाएँ दुख नहीं देतीं।

कोई आपसे कहे, ‘किसी व्यक्ति पर या किसी वस्तु पर आसक्ति न रखो। इच्छा और आसक्ति ही विकास में बाधा बनती है।’

‘हाँ, बात ठीक ही लगती है यों सोचकर सहमति में सिर हिलाने की इच्छा हो रही है ज आपको? माता-पिता और बच्चों के प्रति विम्मेदारियों को ढोने के बारे में मन में उथेडबुन चलती है, अनासक्त रहने में उनकी बात आपके लिए सुविधाजनक बन जाती है। ‘किसी के साथ कुछ भी बीते, मुझे क्या फर्क पड़ता है, ऐसी लापरवाही के साथ रहने को ही, भ्रमवश अनासक्त रहने का अर्थ लगाकर अपने आप को धोखा दे रहे हैं आप।

कोई व्यक्ति मेंढक को लेकर शोध कर रहा था। उसने मेंढक को ऐसा अभ्यास करा रखा था कि उसके ‘कूदो’ कहने पर मेंढक तुरंत कूद पड़ता।

शोध के दौरान उसने मेंढक की एक टाँग को काट दिया और बोला, ‘कूदो।

बेचारा मेंढक तीन टाँगों के साथ थोड़ी मुश्किल से कूदा। उसके बाद एक और टाँग काट डाली और बोलो ‘कूदो। तब भी कष्ट के साथ कूदा।

तीसरी टाँग निकालते ही अत्यंत वेदना के साथ एक टाँग से किसी तरह थोड़ा-सा कूद पाया।

अंत में चाँथी टाँग को भी उसने काट डाला और बोला ‘कूदो।

सरकने में असमर्थ होकर मेंढक ने उसे कातर दृष्टि से देखा।

वह तो बार-बार मेंढक को कूदने के लिए कहकर चिल्लाने लगा। सरकने में भी असमर्थ होकर मेंढक हिला तक नहीं।

उसने शोध का निष्कर्ष इस प्रकार लिखा-‘चारों टाँगों को निकाल देने पर मेंढक की श्रवण-शक्ति समाप्त हो जाती है।’

इसी तरह कुछ लोग बात कुछ होती हैं और नतीजा कुछ दूसरा निकाल कर सिद्धांतों की स्थापना कर देते हैं।

किसने कहा कि लगाव होने पर विकास नहीं होगा?

धरती पर आसक्त होकर जब पेड़ अपनी जड़ों को माटी के अंदर गहराई में फँलाता है तभी वह स्वस्थ रूप में पनपता है, अग्रेक पक्षियों को आश्रय देता है। हवा में प्राणवायु का बहाव करता है। फलों को देकर दूसरों का उपकार करता है। यदि उसे धरती से अलग कर दें, उखाइ कर फेंक दें तो नष्ट हो जाता है।

आपके विषय में भी यही बात सही है। किसी के कहने में आकर यदि आप अपने को किसी स्नेह-बंधन से लबर्दस्ती छुड़ा लेंगे तो निश्चित रूप से स्वयं को घायल कर लेंगे। आसक्ति रखने पर दुख कब होता है?

आपके बच्चे को स्कूल से ला रहा रिक्शा आपकी आँखों के सामने उलट जाता है। तब आप क्या करेंगे? रिक्शे की ओर भागेंगे। नीचे गिरे हुए बच्चों में से पहले अपने बच्चे को उठा लेंगे।

बच्चों के प्रति स्नेह रखने का आपका दावा हो तो आप किसी भी बच्चे को उठा सकते थे।

असल में वहाँ बच्चों के प्रति स्नेह काम नहीं कर रहा था। ‘यह अपना बच्चा हैं यों उसके साथ निबी संबंध बोड़ने की भावना ने ही उस समय आपको संचालित किया था। सामने ‘बच्चा’ नहीं था। ‘मैं, मेरा’ के विचार ही आगे खड़े थे।

जब तक कोई व्यक्ति आपका मित्र बना रहता है तब तक उससे स्नेह करते हैं। जब वह दृश्मन बन जाता है, तब उससे नफ़रत पेंदा होती है। दरअसल क्या आपने पहले उस व्यक्ति विशेष से स्नेह किया था? नहीं। ‘अपना मित्र’ होने के जाते आपने उससे स्नेह किया था।

किसी भी रिश्ते में, खुद को अलग करके केवल उस पर लगाव करना संभव नहीं हुआ। खुद को आगे रखते हुए ही लगाव बना था। इस तरह तंग दायरे में अपने को समेटते वक्त, आसक्ति रखें तब दिक्कत होती है, आसक्ति हटाने पर भी समस्या पेंदा होती है।

जब वायु और सुगंध एक दूसरे पर पूर्ण आसक्त होकर एकाकार होती हैं तो एक से दूसरे को अलग करके देखना संभव नहीं होता। किसी पर आपकी आसक्ति में भी यही गहनता रहनी चाहिए। आप उनके साथ यों पूर्ण रूप से एकाकार हो जाएँ कि दोनों को अलग करके देखा जा सके। तब ‘अन्य’ या ‘पराया’ के बोध के लिए स्थान कहाँ? तब यह सवाल ही नहीं उठता कि उससे मिलकर रहें या उससे हटकर रहें। तब यह प्रश्न भी नहीं उठता कि उस पर आसक्ति रखें या न रखें। फिर काहे का दुख और कैसा दर्द?

अनासन्त होकर सब से अलग-थलग रहना स्वतंत्रता नहीं है, विकास नहीं है। सबको आत्मसात् करते हुए विश्वस्प लेकर चलना ही वास्तविक विकास है।

इस जीवन में एक और जीव को प्राण-समाज प्रिय मानकर उसे स्वीकार करने के समाज महान अनुभव और कौन-सा हो सकता है?

मेरे पास योग सीखने के लिए आने वाले लोगों के हाथ में एक कागज देकर मैं उनसे कहता हूं, “जो चीज़ें आपको पसंद हैं, उनकी सूची बनाइए।” काफी देर तक दिमाग पर लोर डालने के बाद वे लोग कागज लौटा देंगे। उनमें केवल आधा दर्जन चीज़ों के नाम लिखे होंगे।

मैं पूछता हूं, “इतने विशाल बगत में आपकी पसंद की चीज़ें बस छह-सात ही हैं?” उनसे कोई जवाब देते नहीं बनता।

पसंद-नापसंद के नाम पर अपने नजरिए को संकुचित बना लेने से कितनी ही अनोखी बातें आपकी पसंद की सूची में स्थान नहीं पातीं। नतीजन इस बगत की पूर्णता का अनुभव करना आपके लिए कभी संभव नहीं होता।

कोई भी जानबूझकर मूर्खतापूर्ण ढंग से नहीं जीता। अनजाने में वे मूर्खता में फँस जाते हैं। विवेचन करके देखने की परिपक्वता आ जाए तो उसके बाद कोई भी वैसे नहीं जिएगा।

आपके कार्य दूसरों पर क्या प्रभाव डालते हैं, इसे पूरी तरह से जानकर यदि आप सावधानीपूर्वक काम करने लग जाएँ तो आपकी मूर्खता थोड़ी-थोड़ी करके झड़ जाएगी।

स्वयं को या अपने चारों ओर के लोगों को दुख देने वाला कोई भी काम करेंगे, तो वह मूर्खतापूर्ण है। इस तथ्य को जानकर काम करें तो वही काफी है।

एक फूल के पाँथे की जड़ में कीचड़ या मल देने पर भी फूल का पाँथा पनपता है न? आपने इस पर गौर किया है? वह उस मल और कीचड़ को अपने लिए रखते हुए सुगंध को पुष्पों में भरकर दूसरों को देता है। ऐसी पूर्ण जागरूकता आपके अंदर आ जाए तो बस, सही और गलत का संघर्ष थम जाएगा। उसे मत पीटो, इसे घायल मत करो, इस तरह की सीखों की जस्त नहीं रह जाएगी। यह अनुशासन है और यह अनुशासनहीनता - ऐसा उपदेश देना निर्थक हो जाएगा।



हर दिन उत्सव!

केवल भारत में क्यों इतने त्योहार... इतने सारे उत्सव?

मिस्र जैसे कुछ भूभागों को छोड़कर विश्व में और कहीं भी भारत की तरह चिरकाल तक स्थायी बनी रही संस्कृति नहीं है। दूसरी सभी संस्कृतियाँ अकाल, युद्ध, महामारी जैसे जाने किन विपदाओं से ठोकर खाकर टूट गई थीं।

केवल भारत में हलारों वर्षों से लोगों ने सभ्यता, स्वास्थ्य, अध्यात्म आदि में बेरोकटोक उन्नति पाई थी। यहाँ के लोगों ने अनुभव किया था कि जीवन स्वयं एक उत्सव है।

यही कारण है कि इस सभ्यता में एक समय में साल के सभी दिन त्योहार के दिनों के स्प में मनाए जाते थे। खेत में जुताई शुरू कर रहे हैं? उसी के नाम पर एक उत्सव। बीज बो रहे हैं एक और उत्सव। खरपतवार निकालना भी एक उत्सव। फसल पक गई तो फसल की कटाई पर एक उत्सव। खेती में सहायक बैलों को सम्मान देना भी एक उत्सव। किसी के यहाँ विवाह हो रहा है? कई दिनों तक उत्सव।

जन्म पर एक उत्सव, बच्चे के विकास के प्रत्येक चरण पर एक उत्सव, यों कोई न कोई कारण बताते हुए यहाँ जीवन को एक उत्सव के स्प में मनाते थे। किसी भी खुशी के बिना, अगर जीवन यांत्रिक स्प से चलता रहे तो क्या उसमें कोई अर्थ है?

जीवन में उत्सव का उल्लास रहे तो मानव के हर कार्य में उत्साह रहेगा। मन का सारा गिला-शिकवा दूर होगा। कितने ही रोगों का निवारण हो जाएगा। जीवन शांति और आनंद से भीतेगा। मर्ना-रोग चिकित्सकों के पास जाने की ज़रूरत नहीं होगी। बड़ी तेजी के साथ जाने किस ऊँचाई को उचककर पकड़ने के लिए तेजी से बढ़ते जाने में लिंदगी को ही खोने का खतरा बना हुआ है। इसीलिए जब-तब इस तरह के उत्सवों की ओर अपने ध्यान को मोड़ना उचित रहता है। लिंदगी इसी तरह रोज़-रोज़ जलसे की तरह मनाने लायक ही

है।

‘हरि अनाथ को नाथ’ ‘पाक परवर दिगार गरीब नवाल्ह हैं’

सदगुरुः इस तरह के वचन गरीबों और समाज के सर्वहारा वर्ग के लोगों में उम्मीद बोलने के लिए बनाए गए हैं। ईश्वर दीन-दुखियों को सहारा देगा, उन्हें कभी नहीं छोड़ेगा। इस तरह के विचार मानसिक स्प से उन्हें सांत्वना प्रदान करेंगे। उसी समय ऐसे विश्वास ने अनेक लोगों को पंगु और सुस्त बनाकर असंख्य दरिद्र लोगों को उत्पन्न कर दिया है।

जो लोग आस्था रखते हैं उनका उद्धार होगा इस वाक्य पर लोगों की पीढ़ी-दर-पीढ़ी विश्वास करती आ रही है। व्यक्ति विशेष से शुरू करके, समाज और देश ही क्यों, इस पूरी दुनिया की रक्षा भगवान कर लेंगे, इस पर यों ही विश्वास करते हुए बैठे रहें तो अंजाम क्या होगा?

क्या हम प्रत्यक्ष स्प से देख नहीं चुके हैं कि भारत में इससे किस हृदय तक हमें हार और असफलता का सामना करना पड़ा?

जो अपनी मदद स्वयं करते हैं ईश्वर उन्हीं की सहायता करता है। ईश्वर के सामने गिर्गिराए बिना स्वयं अपने ऊपर जो लोग विश्वास रखते हैं, ईश्वर को भी उन्हीं लोगों पर विश्वास आएगा।

आप जिसे ईश्वर कहते हैं वह सृष्टि का रचयिता है।

आपके लिए उन्होंने एक अनोखे विश्व का सूजन करके दिया है, क्या वह काफी नहीं है? उसकी परवरिश करके पालने-पोसने की लिम्मेदारी को भी उनके सिर पर डालकर, आप मूर्खतापूर्ण ढंग से इसे नष्ट करते रहें तो इसका क्या अर्थ है?

सच-सच बताइए। अपने आपको पूर्ण स्प से ईश्वर को साँपकर, चाहे कुछ भी मिले, गिला-शिकवा किये बिना क्या आप उसे खुशी से स्वीकार कर लेने के लिए तैयार हैं?

सृष्टि के मूल स्रोत पर बस यों ही विश्वास किए बैठे रहने से कोई लाभ नहीं होगा। उसको जानने और अनुभव करने के विचार से उसकी खोल में लगें तो उसमें कोई अर्थ है। उससे संपर्क बनाने पर जीवन उन्नत और श्रेष्ठ बनेगा।

शिकार करने निकला कोई राजा रेगिस्तान में बहुत दूर तक अकेले आकर फँस गया।

राजा को एक पालकी में बिठाकर उसके राव्य में पहुँचाने के लिए वहाँ गाँव में रहने वाले चार आदमी तैयार हो गए।

राजा को पता चला कि अपनी राजधानी पहुँचने में छह दिन लगेंगे।

“तीन दिन में पहुँचा देंगे तो एक हजार सोने की मोहरे व्यादा दूँगा। दो ही दिन में मंजिल तय हो जाए तो दो हजार सोने की मोहरे व्यादा दूँगा” राजा ने घोषणा की।

पालकी ढोने वाले सोने के लालच में तेजी से बढ़ते चले गए। लेकिन छह दिन पूरे होने के बाद भी वे रेगिस्टान में ही घूमते रहे। एक मुकाम पर आकर पालकी उतार के रुख ढी।

“राजा साहब, तेजी पर ही ध्यान लगाने की वजह से हमें पता ही नहीं चला कि कहाँ जा रहे हैं” उन्होंने दुख के साथ कहा।

इसी तरह, यदि जीवन में उत्सव न हो तो किये जाने वाले कार्यों में कोई अर्थ नहीं रहेगा। कुछ दिनों के बाद मन इसी असमंजस में पड़ जाएगा कि ‘किसलिए जी रहे हैं?’

उत्सव-त्योहारों का एक और महत्व है। आपको जिसकी ज़रूरत है उसे अपने से निष्प्र मान लें तो उसके साथ अपने को पूर्ण स्प से बोड़ लेना आपके लिए संभव नहीं होगा। पूजा करने के भाव में उसका सम्मान करते हुए पूरी लगन के साथ उसके पास जाएँगे तभी वह आपको अनोखी सफलताएँ ला देगा।

केमरे को ही लें। कोई भी जानकार आदमी उसका प्रयोग कर सकता है। लेकिन वह जिस व्यक्ति के हाथ में है उसी पर निर्भर करती है उससे खींचे गए चित्र की गुणता। वाद्ययत्रों के विषय में भी यही बात लागू होती है। परिणाम की प्रतीक्षा करते हुए काम करने की अपेक्षा औंडार का सही ढंग से प्रयोग करने में जो आनंद मिलता है, यदि आप उसका अनुभव कर लें तो वह परिणामों को अद्भुत बना देगा।

विद्या और कला के आराधक जन सरस्वती पूजा के नाम से ज्ञान का उत्सव मनाते हैं। व्यापार में लगे लोग लक्ष्मी पूजा के नाम से वैभवपूर्वक धन का उत्सव मनाते हैं। उद्योग व्यवसाय में लगे हुए लोग आयुध पूजा के नाम से अपने द्वारा इस्तेमाल किये गए यंत्रों का पूजन करते हैं।

आपको जो भी दिया गया है उसका आदर करने और कृतज्ञता के साथ उसे मनाने के लिए बनाये गए अवसर हैं हमारे त्योहार और उत्सव।

और कुछ लोग हैं। उनकी यही शिकायत है कि त्योहार आने पर भांति-भांति के पकवान बनाने में ही समय व्यर्थ निकल जाता है।

त्योहार के दिनों में किसलिए ठाट-बाट के साथ इतने सारे व्यंजन बनाए जाते हैं?

भोजन जो हैं जीवन के लिए आवश्यक मूलभूत अंश हैं। आब आप जिसे ‘मैं’ कहकर दिखाते हैं, वह शरीर आपके द्वारा खाए गए भोजन का ढेर ही तो है। उस भोजन का जो भी

गुण रहा हो वही आपके भी गुण के स्पष्ट में प्रतिफलित होता है।

भारतीय भोज्य पदार्थों को पकाना आसान काम नहीं है। अत्यंत मनोयोग के साथ तँयार करने पर ही उसमें स्वाद आता है। जीवन के प्रति लोगों का अनुराग होने की स्थिति में ही छोटी-छोटी बातों में भी उन्हें पूरी लगन सिद्ध होगी।

जिन लोगों को खुशी से जीना नहीं आता वही लोग दुकानों में बिकने वाले पाकेट बंद भोज्य पदार्थों को खरीद कर खाएँगे। बात यही नहीं है कि उस तरह में खाद्य पदार्थों में आवश्यक पाँचिकता नहीं होती। अहम बात यह है कि स्नेह को घोलकर उन्हें नहीं पकाया गया होगा।

मेरी दाढ़ी या माँ, बच्चों के लिए खाना तँयार करते समय खुशी के गीत गाते हुए इस काम में लगी रहतीं। उनकी भक्ति और उनका स्नेह उस भोजन को और व्यादा पाँचिक बना देता। किसी भी बच्चे के मन में यह ख्याल नहीं आएगा कि उस पर ठीक तरह से ध्यान नहीं दिया जा रहा है। वह जीवन को नफरत के साथ नहीं देखेगा।

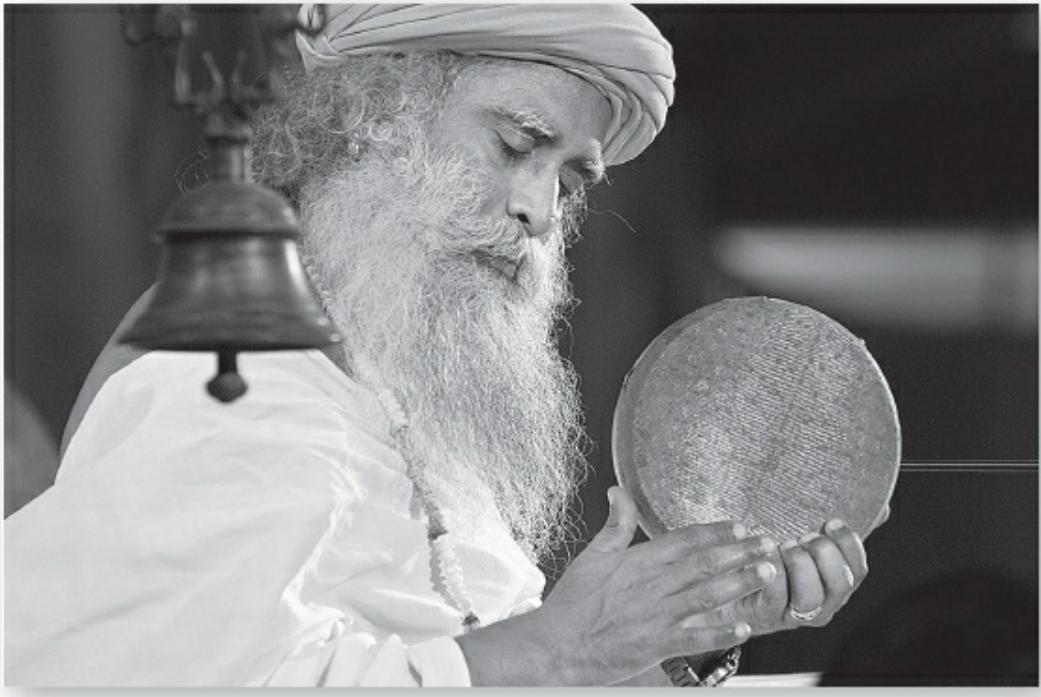
उस तरह के स्नेह और परवरिश का न मिलना एक बड़ी समस्या का स्पष्ट लेकर पश्चिमी संस्कृति में परिवारों के विघटन का कारण बना है।

त्योहार के दिनों में कई परिवार एक साथ मिलकर पूरी लगन के साथ भोज्य-पदार्थों को तँयार करते हुए एक अपूर्व स्नेह-बंधन में बंध जाते हैं। उत्सव का आनंद पेट भर खाने में नहीं है, मन की भावना में है। आपका प्रमुख ध्यान खुश रहने में ही केंद्रित रहना चाहिए।

आप क्यों ऐसा सोचते हैं कि विविध प्रकार के व्यंजन और पकवान बनाना है, फिर उसे खाना है उसके बाद ही खुशी मनानी चाहिए?

पहले अपने आप को ही एक उत्सव के स्पष्ट में बदल लीजिए। खाना बनाने को आप क्यों एक काम के स्पष्ट में लेते हैं? सब्जी काटने को भी एक उत्सव के स्पष्ट में बदलकर त्योहार के दिन की शुरुआत करके देखिए।

सही समझ के बिना, जीने के ढंग में उल्लास के बिना, त्योहार और उत्सवों को केवल रसों के स्पष्ट में लें, तो वह व्यर्थ का मनोरंजन बनकर रह जाएगा।



एक पादरी अपनी तीर्थयात्रा के दौरान सेंट जॉन के शिविरों में आए। वहाँ बड़े उल्लास के साथ जाना प्रकार के उत्सव-समारोह हो रहे थे। देश-विदेश के व्यंजन तैयार करके लोगों को परोसे जा रहे थे। एक तरफ तीरंदाजी, दौँड़ वैसी प्रतियोगिताएँ हो रहीं थीं।

पादरी के मन में इस बात का रंज हो रहा था कि परमपिता का स्तुति-गान करना छोड़कर ये लोग खेल-तमाशे में समय बरबाद कर रहे हैं।

एक जगह विद्वषक का वेश पहने कोई आदमी जो विभिन्न लोगों की नकल उतारते हुए लोगों का मनोरंजन कर रहा था, पादरी के हाव-भावों की भी नकल उतारने लगा। एक चरण में आकर खुद पादरी दिल खोलकर हँसने लगे। फिर उन्होंने उस विद्वषक को अपने साथ भोजन करने के लिए बुलाया। उन्होंने पूछा, “तुम यह सब क्यों करते हो?”

उस व्यक्ति ने जवाब दिया, “बीवन में पूरी लगन होनी चाहिए। बिना हिले-इले निर्जीव अवस्था में ही आप जड़ बने रहेंगे। यदि आप बीवित रहते हैं तो आपके हाथ-पैरों को खूब हिलना चाहिए। गीत गाकर नृत्य करते हुए आनंद से उछलते रहना चाहिए। आप को खुद भी हँसना चाहिए, दूसरों को भी हँसाना चाहिए।”

यह सुनकर पादरी को एहसास हुआ कि वे बीवन का एक नया सबक सीख रहे हैं जो अब तक उनकी समझ में नहीं आया था।

हमारे देश में एक और कष्टदायक दौर आया है। पिछले तीन साँ सालों में अन्य सम्प्रताओं की घुसपैठ से देश की अर्थव्यवस्था क्षीण होते-होते उत्सव कम हो गए, त्योहार भी लुप्त हो गए हैं।

मैं देखता हूँ कि जो देश बैलों के लिए त्योहार मनाता था, ऐसे हमारे देश में मानव अपनी जीवंतता पर ध्यान दिए बिना, खुद बैलों की तरह खट रहा है। इन दिनों त्योहार के दिन आने पर घर के सारे लोग टेलीविजन के सामने बैठ जाते हैं। इसका नाम उत्सव नहीं है।

हमारे देश में फिर से उसी संस्कृति को फूलना-फलना चाहिए। भाषा, प्रांत, धार्मिक विश्वास आदि सभी से परे होकर जीवन को ही उत्सव के स्प में देखना चाहिए।

जेम्स लॉयस नामक अँग्रेज लेखक एक बार अपनी पत्नी के साथ हंगरी की गलियों में घूम रहे थे। उन्होंने एक लड़के को कड़ाके की ठंड में चित्र बनाते हुए देखा। उस लड़के ने ठंड से बचाव के लिए हाथों में दस्ताने नहीं पहन रखा था। उन्होंने अचरण के साथ इसका कारण पूछा।

लड़के ने जवाब दिया, “हाथ में दस्ताने पहनने पर ठीक से पैसिल नहीं पकड़ी जाती।” उस लड़के ने जेम्स की पत्नी के चेहरे का खूबसूरत चित्र बनाकर उन्हें भेट किया।

इसी क्षण जेम्स का ध्यान एक और बात पर गया। स्वयं वे और वह लड़का दोनों ही एक दूसरे की भाषा नहीं जानते थे, फिर भी पंद्रह मिनट से व्यादा समय तक, किसी खास भाषा में बोलने का प्रयास किये बिना केवल ईशारों, मुस्कान और हावभाव से परस्पर संवाद कर रहे थे।

यदि कोई आदमी अन्य व्यक्ति के साथ खुशियाँ बाँटने की मनोदशा में हो तो वहाँ भाषा की कोई लस्तर नहीं है। इसे भाषाविज्ञान के उस विशेषज्ञ लेखक ने समझ लिया।

त्याँहार और उत्सव वैसे समारोहों पर विविध प्रकार के लोगों द्वारा किसी भी किसी की विभिन्नता का अनुभव किये बिना आपस में मिलकर आहादित होना इसलिए संभव होता है कि वे उस समय इस मनोदशा में पहुँच जाते हैं।

भले ही साल भर में चार-पाँच त्याँहार ही मनाएँ, सब लोगों को मिलकर एक विशाल परिवार के सदस्यों की तरह उसे एक संपूर्ण उत्सव के स्प में बदल डालना चाहिए।

इसी बात को दृष्टि में रखते हुए हम लोग ईशा योग केंद्र में पोंगल, महाशिवरात्रि, विजयादशमी, दीपावली इन चार त्योहारों में सबको सम्मिलित करते हुए वैभवपूर्ण ढंग से मनाते हैं। ईशा तक ही सीमित न होकर, देश के हरेक हिस्से में ऐसे त्योहार मनाए जाएँ तो लोगों में एकता और मित्रता का भाव पनप उठेगा।



क्या आपका वक्त ठीक नहीं हैं?

एक दिन शंकरन पिल्लौं द्वाइयों की दुकान पर गए। कहने लगे, “ऐसा साइनाइड चाहिए जिसे खाने के अगले क्षण बान चली जाए।” उनका हुलिया देखने पर लगता था कि घर में आज लबर्डस्ट झगड़ा करके आए हैं।

“यहाँ पर साइनाइड यों नहीं मिलेगा” दुकानदार ने कहा।

शंकरन पिल्लौं छोड़ने वाले नहीं थे। व्यों-व्यों दुकानदार मना करते रहे, पिल्लौं गिड़गिड़ाते रहे।

एक मुकाम पर आकर दुकानदार ने पूछा, “आपको साइनाइड किसलिए चाहिए?”

“मेरी पत्नी को खिलाने के लिए उसकी लस्सत है।”

दुकानदार चौंक गए, “तब तो निश्चित रूप से नहीं दे सकते।”

शंकरन पिल्लौं ने बेब से अपनी पत्नी का फोटो निकालकर दिखाया।

दुकानदार ने उसे देखकर झट कहा, “ओह, यह महिला! अरे रे, आप पहले ही कह सकते थे न कि आपके पास डॉक्टर की पर्ची हैं।”

शंकरन पिल्लौं की स्थिति पर हंसने में हमें मजा आता है। अगर कोई हमसे कहता है, “कोई दो जने थे, खुशी से लिए”, तो हमें लगता है इसमें क्या खास बात है? जब वे एकसाथ मिलकर रहते हैं, मामला फीका हो जाता है। यदि वे असहनीय पीड़ियां से गुज़रें और उनकी हालत काफी बुरी हो, जान निकलने की नौंबत आ जाए तो आप उसे चटखारे लेकर देखने और मजा लेने के लिए तैयार हो जाते हैं।

अनंत आकाश सभी दिशाओं में अखंड रूप से व्याप्त हैं, जिसके विस्तार की आप कल्पना

तक नहीं कर सकते। उसमें बहुत सारे ब्रह्मांड सक्रिय हैं जिनकी आप गणना नहीं कर सकते। परंतु बिना शोर शराबे के साथ चल रही किसी भी घटना को देखकर चौंकने के लिए आपके पास समय नहीं हैं।

“आप लिंदगी में किस तरह के लोगों के साथ जीना और काम करना चाहते हैं? आनंदपूर्ण लोगों के साथ या चिंतित व दुखित लोगों के साथ? आनंदपूर्ण लोगों के साथ, हैं ज? आपके चारों ओर के लोग भी आपकी तरह ही चाहते हैं, इसे याद रखिए।”

-सद्गुरु-

बगीचे में एक हरी-हरी धास उगी है, जो कल नहीं थी। लेकिन उस पर गौर करने के लिए कोई नहीं है। धास के बीच एक निहायत खूबसूरत नन्हा-सा फूल खिला है। वह आपके ध्यान में दर्ख नहीं होता। मान लें कि उसी बगीचे में एक छोटा-सा साँप टेढ़े-मेढ़े चलता है। ओह उस पर कितना हो-हल्ला, कितना शोर-शराबा! यह ज़रूरी नहीं है कि उस साँप को सभी लोग देखें। बस एक आदमी की नज़र पड़नी काफी है। उससे सुनकर जानने के लिए लोग कितने चाव से वहाँ इकट्ठे हो जाते हैं। भले ही साँप छोटा हो, उसके बारे में बोलते-बोलते उसे कितना महत्वपूर्ण बना देते हैं?

जीवन की भी यही हालत है। आपको सनसनी की ज़रूरत पड़ती है।

लेकिन आप यही चाहते हैं कि आपने जो योजना बनाई, वह बिना अङ्गज के पूरी हो जाए। जीवन में चुनौतियों का सामना करने का साहस आपके अंदर नहीं है। आप चाहते हैं कि किसी भी चुनौती के बिना लिंदगी एक सीधी रेखा में सपाट चले, भले ही उसमें कोई जान न हो। आप अपने नाटक में ऐसा किरदार नहीं बनना चाहते जिसमें मार-मारकर आपका कचमर निकाला जाए। किसी और की लिंदगी में इस तरह की कठिन परीक्षाएँ आएँ, तो दूर से उसका तमाशा देखने में आपको कोई हिचक नहीं है। यही है ज आपका नज़रिया?

आम तौर पर थके-हारे लोगों द्वारा पेश किए जाने वाले तर्क क्या होते हैं?

“मेरा तो कर्त ही ठीक नहीं है। जब मैं आटा बेचने जाता हूँ, जोर की हवा चलती है। मैं जब नमक बेचने जाता हूँ तो तगड़ी बारिश होती है।”

आप मानें या न मानें, दुनिया आपके ऊपर समरथाएँ फैककर तमाशा देखने का मन बना चुकी हैं। फिर उनका सामना करने से क्यों हिचकते हैं?

एक बार एक किसान भगवान से बुरी तरह लड़ने चला गया।

“तुम्हें खेती के बारे में क्या मालूम हैं? जब मन में आता है, बारिश कराते हो। गलत समय

पर हवाओं को भेजते हो। तुम्हारी वजह से हम बेबदि हो गए हैं। ऐसे काम किसी किसान को सौंप दो। भगवान ने बिलकुल नहीं सोचा। “ठीक है, आगे से बारिश, हवा सब तुम्हारे नियंत्रण में रहेंगे” ऐसा वरदान देकर चले गए।

किसान की खुशी का कोई ठिकाना नहीं। अगला मौसम आया।

किसान ने आज्ञा दी, “वर्षा, बरसो।” पानी बरसा। जब रुकने के लिए कहा, बारिश रुक गई।

उसने गीली माटी को जोता।

हवा को आवश्यक गति पर चलवाकर खेत में बीजों को बिखेर दिया।

वर्षा, धूप, हवा सभी ने उसका हुक्म माना।

खेत में जहाँ देखो हरियाली। धान की बालियाँ लहलहा उठीं। खेत देखने में रमणीय लगने लगा।

फसल काटने का समय आया। किसान ने एक बाली को काटकर उसे खोलकर देखा। अंदर दाना नदारद।

फिर कुछ और बालियों को तोड़कर उन्हें खोलकर देखा। किसी में भी दाना नहीं मिला।

“अरे ओ भगवान!” उसने गुस्से में भरकर भगवान को बुलाया।

“मैंने वर्षा, धूप, हवा सभी का सही अनुपात में ही तो प्रयोग किया। फिर भी फसल बेकार हो गई, क्यों?”

भगवान मुस्कराए।

“प्रकृति के तत्व जब मेरे संचालन में थे, तब हवा जब ज़ोर से चलती थी, तब धान के छोटे-छोटे पौधे, जिस तरह बच्चे माँ की छाती को कसकर पकड़ लेते हैं, वैसे ही धरती के अंदर अपनी जड़ों को गहराई में फँलाकर पकड़ लेते। बारिश कम होने पर जड़ों को पानी की तलाश में चारों तरफ भेजते।

संघर्ष की स्थिति में ही वनस्पतियाँ अपनी रक्षा करते हुए मज़बूती से बढ़ती हैं। तुमने उनके लिए सब कुछ आसान कर दिया था, ऐसे में तुम्हारे पौधों में सुस्ती छा गई। भले ही वे लहलहाकर समृद्ध हुए, लेकिन उन्हें स्वस्थ दानों को पेंदा करना नहीं आया।”

“नहीं चाहिए तुम्हारी वर्षा और हवा। इन्हें तुम अपने पास ही रख लो,” यों कहकर किसान ने फिर से यह काम भगवान को सौंप दिया।

अगर लिंगी हर तरह से सुविधापूर्ण बन जाए तो उस स्थिति ज़ैसा खालीपन और कही नहीं है।

जिसके विषय में हम मानते हैं कि यह हमारे खिलाफ हैं, वहां इतनी सावधानी बरतें कि वह हमारे ऊपर बहुत बुरा प्रभाव न डाल पाए। यही पहला कदम हैं।

ऐसे अनुभव हो सकते हैं जिनकी आपने कल्पना तक न की हो। जीवन के विविध पहलुओं का अनुभव करके जानने के लिए प्राप्त अनोखे अवसर के स्पष्ट स्पष्ट से पता चलेगा कि हमारी क्षमता कितनी है और हम कहाँ खड़े हैं। हमें यह देखना चाहिए कि अपने विकास के लिए उस अनुभव का कैसे उपयोग किया जाए।

अँधेरा नाम की एक समस्या थी, तभी तो आपने बिजली की बत्ती ईंबाद की। यात्रा करने में समस्याएँ आईं, तभी तो आपने तरह-तरह के वाहनों का निर्माण किया। दूरस्थ लोगों से संपर्क करना दूभर हो गया तभी तो आपने टेलीफोन को स्पष्ट दिया।

अगर समस्याएँ ही न रहें तो अपने दिमाग की काबिलियत के बारे में आप क्या जानेंगे? ठीक तरह से न संभाल पाने के कारण ही मामूली समस्याएँ भी भीमकाय दिखाई देती हैं।

एक बार शंकरन पिल्लै बड़े गुस्से में दुकान में घुसे।

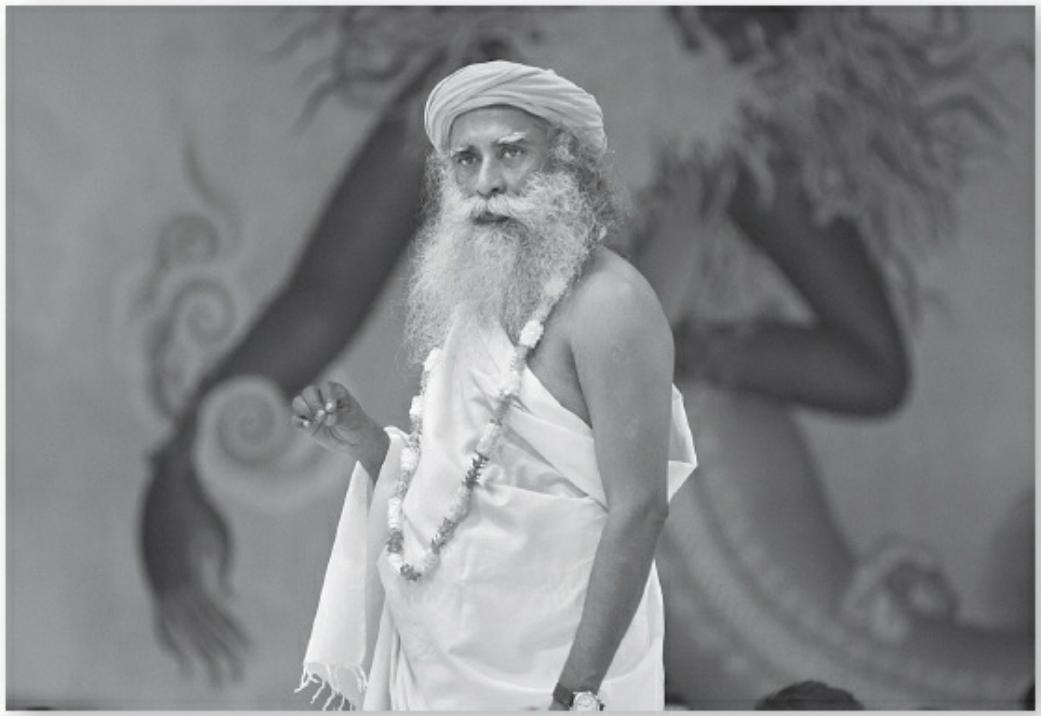
अपने खरीदे हुए इस्त्री करने के यंत्र को उन्होंने पटककर मेल पर रखा।

“तीन बार आप की दुकान में नए खरीदे इस्त्री-बॉक्स को बदल चुका हूँ। कोई भी ठीक से काम नहीं करता।”

दुकानदार भाँचके रह गए। चाँथी बार एक इस्त्री-बॉक्स लेकर दिया।

“जनाब, एक बार इसे यहीं बाँच लें। आपकी कोई मुड़ी-तुड़ी कमीज़ हो तो दीजिए।”

शंकरन पिल्लै ने अपनी कमीज़ उतारकर दे दी।



बब दुकानदार ने इस्त्री के तार को बिल्ली कनेक्शन के साथ लोड़ा तो शंकरन पिल्लै ने कहा, “ओह यह बात है? इस तार को लोड़ा लऱ्सरी है? पहले क्यों नहीं बताया?”

कई परिस्थितियों में बब मामूली-सा हल सामने रहता है, अनावश्यक रूप से मन को इसी तरह उलझा लेते हैं।

बाहरी परिस्थितियों को मानसिक रूप से स्वीकार कर लेने पर एक खास तरह की अनुभूति होती है और उसे अस्वीकार कर देने पर एक अलग तरह का अनुभव होता है। दोनों को पैदा करने वाले आप ही हैं।

इस मामले में अगर आप सावधान रहें तो खुद के लिए भला दर्द क्यों पैदा करेंगे? आप जो भी करेंगे उससे मधुर अनुभूति ही मिलेगी। लेकिन व्यादातर माँकों पर, एहतियात और बागरुकता के बिना, आपका मन आपके लिए कष्टदायक अनुभवों को पैदा कर बैठता है।

बब कोई अनचाही घटना घट जाती है आपके अंदर गुस्सा, खीझ, निराशा, बेदना जैसी कितनी सारी भावनाएँ पैदा होती हैं। लेकिन बाहरी परिस्थितियाँ जैसी भी हों अपनी क्षमता के अनुरूप उनका सामना करते हुए आंतरिक परिस्थिति को शांतिपूर्ण रखें तो कोई भी चीज़ समस्या नहीं लगेगी।

आज भोजन मिल गया? खा लीजिए। कल एक कौर तक नहीं मिला? मन में यही भाव लाइए कि आप उपवास में हैं। अगर मन किसी परिस्थिति को समस्या के रूप में न देखें, तो शरीर भी उसे समस्या के रूप में नहीं लेगा।

यदि अपने चारों ओर होने वाली सभी बातों को उसी स्प में स्वीकार कर हाथ पर हाथ धरे बैठे रहें, तो वह सत्यानाश का रास्ता खोल देगा। आप किसी काम के नहीं रहेंगे।

अपनी ज़स्त जो हैं, आप जो चाहते हैं, उसका निर्माण करने के लिए आवश्यक सारे काम कीजिए।

लाखों लोग आपकी इच्छा के खिलाफ चाहत रख सकते हैं। विरोध तो बना ही रहेगा। कोई भी खास परिस्थिति सभी के लिए अनुकूल नहीं हो सकती।

इधर कोई बाधा आए या उधर कोई अनचाहा मोड़ आ जाए, तभी तो जीवन में कुछ उपलब्ध करने की इच्छा मन में पैदा होगी? विरोधी टीम के खिलाड़ियों के खेले बिना कौन सा खेल रुचिकर रह जाएगा? जीवन जो है, दूर खड़ा होकर तमाशा देखने के लिए नहीं है। मैंदान में उत्तरकर जो भी आए उसका सामना करते हुए, उम्मीद न छोड़कर डटे रहकर सफलता पाने में ही संतोष मिलता है।

एक मोटे तगड़े पेड़ के तने को आँड़ा काटना है। आप चाहें भी तो एक मामूली ब्लेड से उसे काट नहीं सकते। पैने दाँतों वाली मज़बूत आरी का प्रयोग करके ही उसे काटना होगा। वह आपका प्यारा वृक्ष है, इसलिए उसे साधारण ब्लेड से काटने की कोशिश करेंगे तो अपने हाथ को घायल कर सकते हैं, मगर पेड़ नहीं कटेगा।

हर परिस्थिति आपसे एक खास तरह के व्यवहार की मांग करती है, वह मांग केंसी होगी, इसका निर्णय करने वाले आप नहीं हैं। उस परिस्थिति की ज़स्त ही अक् सर उसका निर्णय करती है।

उसी समय, एक और नतीजे के लिए भी तैयार रहिए। कोई खास मछली ही चाहिए। इस विचार के साथ पानी में जाल फेंककर देखिए। वही मछली न मिलकर दूसरी मछलियाँ फँस सकती हैं। या उस मछली के साथ और साँ मछलियाँ फँस सकती हैं। जीवन भी इसी तरह का होता है। कोई भी चीज़ पुरस्कार के मुलिंदे में बैधकर नहीं आती। गौर ज़स्त की चीज़ से नफरत करने की अपेक्षा ज़स्त की चीज़ों को पहचानकर लेने में ही बुद्धिमत्ता है।

मानव जिन बुलंदियों को छू सकता है उन्हें न छू पाना कितनी दृयनीय स्थिति है!

ईश्वर को छोड़िए। सामने वाले व्यक्ति को छोड़िए। अपने बारे में गौर कीजिए। यदि आप खुश रहेंगे तो आपके चारों ओर की लिंदगी भी खुश रहेगी।

मनुष्य ऊँचे उठें तभी मानवता ऊपर उठेगी, महान बनेगी। मानवता उन्नत हो जाए तो किसी सीख की ज़स्त नहीं होगी। इसीलिए योग में भगवान पर गौर नहीं किया जाता। इंसानों पर ही गौर किया जाता है।



डर आया तो हथियार आएँगे

पाँच बंदर एक पिंजड़े में बंद किए गए। पिंजड़े के किवाड़ पर ताला नहीं लगाया गया था। इसे देखकर जब एक बंदर कुंडी खोलने की कोशिश में था, तब बाकी चार बंदरों पर गरम पानी फेंका गया।

वे बंदर डर गए। यही मानकर कि कुंडी पर हाथ रखने की वजह से ही ऐसा हुआ, चारों ने बाहर निकलने की कोशिश करने वाले बंदर पर हमला कर दिया। उसे खींचकर अंदर डाल दिया।

अंदर के पाँच बंदरों में से एक को बाहर निकालकर एक नए बंदर को अंदर भेजा गया।

वह बंदर किवाड़ के पास गया। अब गरम पानी फेंके जाने से पहले ही दूसरे चारों बंदरों ने उस पर धावा बोल दिया।

अब दूसरा एक बंदर बदला गया। वह बंदर किवाड़ के पास गया। इससे पहले आए बंदर ने भी उस पर हमला किया।

यों एक-एक करके बंदर अंदर से बाहर निकाले गए। एक चरण पर आकर पाँचों बंदर बदल दिए गए थे। उनमें से किसी के ऊपर गरम पानी नहीं फेंका गया था। फिर भी कारण जाने बिना ही, जो भी बंदर किवाड़ के पास जाए, तो उस पर हमला किया जाना चाहिए, यह वहाँ का अलिखित नियम बन गया।

यही बात मानव जाति के साथ भी हुई है। आदिमानव के मन में अपने प्राणों को लेकर जो भय पैदा हुआ वह पीढ़ी-दर-पीढ़ी आज तक जारी है।

यदि भय न हो तो ज्यादातर लोग भगवान को नमन करना ही बंद कर दें। मंदिरों में कितने ही लोगों का भय तेल का दीया बनकर लल रहा है, यह देखकर अचंभा होता है।

“हम जब भी हार जाते हैं समुंदर के निचले तल में पहुँचने की
इच्छा होती है, क्यों?”

सदगुर: समुंदर के निचले तल पर पहुँचने के बाद उसके भी नीचे जाना संभव नहीं है न? वहाँ से ऊपर ही तो आ सकते हैं? हार के बाद केवल जीत के लिए तो अवसर हैं?

परालय से पस्त होकर, निराश होकर, निष्क्रिय नहीं होना है। कोशिश कीजिए कि जोर से पाँव मारते हुए ऊपर कैसे पहुँचा जाए। मन भरपूर शक्ति से युक्त एक चमत्कार है। शरीर से जो काम नहीं हो सकता, कई बार मन उसे संभव कर दिखाता है।

साहस के साथ, परी सावधानी के साथ, सफलता की तीव्र इच्छा के साथ काम करेंगे तो अगला चरण केवल सफलता है।

यह भय किसलिए आया? कई लोगों पर यही भय हावी रहता है कि नया कुछ शुरू करेंगे तो पहले से अपने पास जो है उसे भी गँवाना पड़ेगा। इसीलिए मानव मन नए को टाल देना ही उचित समझता है।

परिवर्तनों के बिना वही-वही अनुभव दुहराते रहें तो जीवन मंद पड़ जाएगा। परिवर्तनों को देखकर डरने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आप भय को बबर्दस्ती भगा नहीं सकते। यदि आप तलवार लेकर योद्ध बन गए तो क्या भय गायब हो जाएगा? यह भी नहीं कह सकते।

किसलिए आप अपनी वीरता को स्थापित करना चाहते हैं? किसी को दुश्मन के रूप में मानते ही उससे संबंधित डर पैदा हो जाता है। उसी डर के चलते बहादुरी का प्रदर्शन करने की ज़रूरत पड़ती है।

यदि आपके भीतर का डर केश बदलकर हथियार ले ले, तो क्या उसे वीरता का नाम दे सकते हैं?

अपनी सुरक्षा के बारे में चिंता करते रहने के कारण ही भय एक मूल भावना बन गई है। आपकी सभी संवेदनाएं उसी जड़ से निकली हुई हैं।

आपके भय को कैसे दूर करें? आप इस समय उस आदमी की स्थिति में हैं जो डायनासोर को जीवित करने के बाद सोचने लगता है कि उससे कैसे बचें।

भय का दमन करने का मतलब क्या है? क्या उसके ऊपर बैठ जाएँ? उसे हिलने दिये बिना

दबाकर बैठ गए तो क्या होगा? उसके साथ आप कभी न खत्म होने वाला समझाँता करने को मजबूर हो जाएँगे। जब भी आप थोड़ा इधर-उधर हिले वह खिसककर बाहर आने की कोशिश करेगा। वह पैशाचिक स्प में आसमान तक बढ़कर फन फैलाकर नाचेगा।

मुझे एक चुटकुला याद आ रहा है।

एक अमेरिकी महिला पर्यटन के लिए चेन्नई आई थी।

चेन्नई के ऑटो रिक्षा पर रीझकर वह महिला एक ऑटो में बैठ गई और चालक को गंतव्य स्थान का नाम बताया।

ऑटो फॉरन फॉइ-प्रतियोगिता के अंदाज से चीकार करते हुए निकल पड़ा।

चेन्नई के घने यातायात के बीच वह ऑटो फटाफट आड़े-तिरछे धुसाकर तेली से भागता रहा। वह महिला चीखकर रो पड़ी। चिल्लाकर बोली, इतनी रफ्तार की बस्तर नहीं है। लेकिन ऑटो की गति में कमी नहीं आई। कई मौकों पर दूसरे वाहनों से बाल-बाल बचते हुए उड़ता चला।

एक मोड़ पर, सामने दो लॉरियाँ एक-दूसरे के आगे जाने की कोशिश में पूरी गली में पसरकर आ रहीं थीं, महिला बान हथेली पर लेकर ऑटो रोकने के लिए गिर्गिड़ाती हुई लोर से रो पड़ी।

गति को ज़रा भी कम किये बिना वह ऑटो लॉरियों के बीच में धुस गया।

हवा को चीरते हुए, आखिरकार उसके बताए स्थान पर आकर ऑटो रुक गया।

उस अमेरिकी महिला ने डर से काँपते हुए उससे पूछा, “लॉरियों के बीच में उतनी तंग जगह में तुम साहस के साथ किसे गाड़ी चला पाए?”

“साहस?” ऑटो चालक ने कहा, “उस तरह के आफत के समय में डरने से बचने के लिए आँखों को भींचकर बंद कर लेता हूँ।”

शतुरमुर्ग की तरह आँखों को बंद करने की वह चालाकी हर मौके पर काम नहीं करेगी।

डर अगले क्षण के बारे में ही है ज? अगला क्षण एक ऐसी कल्पना है जो आपके अनुभव में अभी नहीं आया है। तब डर भी तो एक कल्पना ही है ज? अगर केवल वर्तमान क्षण का ध्यान रखें तो व्यर्थ की कल्पनाएँ और भ्रम क्यों आपको सताने लगें?

हिटलर की नाकी सेना से दो बार बचे दो यूदी मित्र अंत में गिरफ्तार कर लिये गए। जेल में बंद किये गए।

उनमें से एक डर के मारे ज बैठ पाता था, ज उठ ही पाता था। बेचारा बड़ा परेशान था। दूसरा बड़ी शांति में था।

“क्या तुम्हें बिलकुल डर नहीं लगता?” मित्र ने पूछा।

“डर बँसर था पकड़े जाने तक। अब डरने के लिए क्या है? यह उम्मीद का वक्त है” दूसरे ने शांतिपूर्वक कहा।

डर जो है दमन करने की चीज़ नहीं है। यही जान लीलिए कि भय एक निर्थक भाव है। आनंद के लिए मैंने खतरों का भी स्वाद चखा है।

मैंसर के पास श्रीरंगपट्टनम के पश्चिम में रंगनतिट्ट नामक पक्षियों का शरण-स्थान है। वहाँ कोई पंद्रह फुट के विस्तार में नदी कुछ चट्ठानों से सटकर बहती है। चट्ठानों पर मगरमच्छ आकर विश्राम करते हैं।

अगर कोई साहसिक कार्य की बात करता तो हम उसे उसी नदी की ओर ले जाते। मगरमच्छों को देखते ही कहयों के कपड़े डर के मारे गीले हो जाएँगे। ‘मगरमच्छ ही तो हैं, आसानी से सँभाल लेंगे। जब वह मुँह खोलेगा, उसकी आँखों पर उँगली चुभो देंगे तो वह डर कर भाग जाएगा’ यों जबानी बहादुरी दिखाने वालों को वहाँ ले जाकर तेंरने को कहा गया तो वे लोग डरकर अधमरे की तरह हो गए।

लेकिन उसी जगह मैं और मेरे मित्र धम से पानी में कूद पड़ते। पूरे वेग के साथ तेंरकर उस पार पहुँच जाते। लोगों के पानी में कूदने की आवाज़ सुनकर चट्ठान पर लेटे मगरमच्छ धीरे से खिसककर नदी में उतर जाते। जब तक वो तेंरकर आए, आपको उस पार पहुँच जाना चाहिए।

इस काम में जो लोखिम है उसकी ज़रा कल्पना करके देखिए। इसकी कोई गारंटी नहीं है कि सारे ही मगरमच्छ चट्ठान पर आराम कर रहे होंगे। पानी में अगर एक भी मगर हो तो हम उसका भोजन बन जाते। फिर भी इस लोखिमवाले खेल में कई बार जान की बाजी लगती थी। उसमें जो अकथनीय रोमांच है, उसकी कोई साजी नहीं है। क्या करें? खतरा मोल लेने का शौक मेरे अंदर कुछ व्यादा ही है।

लेकिन साथ ही केवल डीग मारने के लिए खतरों की तलाश में जाने वाला नहीं हूँ मैं। दरअसल जो जागस्क नहीं रहते उनके लिए कहीं भी खतरा है।

घर में बैठे रहने वालों की तुलना में खेलों में भाग लेने वाले खुद को खतरों के हवाले करते हैं न? फुटबाल, क्रिकेट आदि खेलों में खेल रहे खिलाड़ियों के मैदान में घायल होने की संभावनाएँ व्यादा हैं न? इसलिए खेले बिना भी तो रह सकते हैं?

आज भी सङ्को पर बड़ी तेजी से गाड़ी चलाना मेरे लिए संभव है। वैसे एक नियोजित ढंग से ही मैं वाहन चलाता हूँ। लेकिन बिना खतरा मोल लिए तेज़ चलाने की क्षमता होने के कारण कई मौकों पर मेरी यात्रा अनुमान से कम ही समय लेती है।

आपके अंदर तीव्र इच्छा हो तो फिर मूर्खतापूर्ण डर किसलिए पालते हैं कि वह वस्तु मिलेगी

या नहीं?

जर्मनी के ऑटोलिलियन्टा नामक वैज्ञानिक आदमी उड़ नहीं सकता इस बात को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हुए। उन्होंने पहले पहल उड़ने वाले यंत्र को स्पष्ट दिया। इस खुशी को अपने देशवासियों के साथ बाँटना चाहा। एक दिन निश्चित किया गया। उन्होंने गांदा किया कि उस दिन सबके सामने उड़कर दिखाएँगे।

लेकिन जर्मनी के गिरजाघरों में पादरी लोग आगबबूला हो गए। उन्होंने कड़ा विरोध जताया, ‘केवल देवदूत और देवता ही आकाश में उड़ सकते हैं। आदमी का उड़ना ईश्वर के विरुद्ध कार्य है।’ यही नहीं, नौ साल तक दिन-रात परिश्रम करके ऑटोलिलियन्टा ने जिस विमान का निर्माण किया था, रातोंरात आग लगाकर उसे जला डाला।

विश्व-इतिहास में कई धर्मगुरुओं ने इसी तरह, कई अवसरों पर इसी डर के मारे कड़ी आपत्तियाँ जताई हैं कि ईश्वर के प्रतिनिधि के स्पष्ट में खुद को दिखाने का उनका व्यापार ठप्प हो जाएगा।

ऑटोलिलियन्टा हारे नहीं। दृबारा एक विमान के निर्माण में उन्हें चार साल लगे। लेकिन तब तक राइट बंधुओं द्वारा निर्मित विमान आसमान में उड़कर इतिहास बना चुका था।

क्या आदमी उड़ भी सकता है? - यदि यो मन में अविश्वास, डर और संदेह ही पालते रहते तो क्या ऑटोलिलियन्टा या राइट बंधु विमान का आविष्कार कर सकते थे? आज टिकट लेकर चंद घंटों में पृथ्वी के दूसरे हिस्से में जा पहुँचने का अवसर आपको मिल पाता?

क्या आप उठकर चल सकते हैं? आप कहेंगे - हाँ, चल सकते हैं। क्या आप हवा में उड़ सकते हैं? भय के साथ कहेंगे - नहीं।

आपके दोनों जवाबों का निर्णय करने वाला तत्व आपका पूर्वानुभव ही है न? एक अभिलाषा कल पूरी नहीं हुई तो वह कभी भी पूर्ण नहीं होगी, यो किस आधार पर निर्णय कर सकते हैं?

अमेरिका में हो रही घटनाओं को उसी क्षण देखने की इच्छा साँ साल पहले किसी के मन में उठी हो, तो वह पूरी नहीं हुई होगी। लेकिन बाद में किसी दूसरे ने वैसी तीव्र इच्छा की, इसी से तो आपको टैलीविजन मिला है।

पुराणों में आपने पढ़ा होगा। कोई असुर ईश्वर के प्रति कठिन तपर्या करता, उसकी तपर्या को भंग करने के लिए देवगण बहुत प्रयास करते। आँधी चलती। भारी वर्षा होती। खूँखार जानवर आकर सताते। देवलोक से रंभा, उर्वशी वैसी अति स्पष्टती सुंदरियाँ उसके ध्यान को भंग करने कक्ष कोशिश करती। कितनी ही बाधाएँ आएँ, अगर असुर अपनी तपर्या में दृढ़ रहे तो प्रकृति स्वयं उसके लिए दुर्ग बनकर खड़ी रहती। अंत में वह शिव से मनोवांछित वरदान प्राप्त करके ही लौटता था।

जो लोग निर्भय होकर अपने संकल्प में दृढ़ रहे, उनको जो प्राप्त होना है, उसे ईश्वर भी नहीं

रोक सका।

महात्मा गाँधी बहुत ही सीधे सरल मानव थे। ऐसा नहीं कह सकते कि फलां-फलां क्षेत्र में उनकी बड़ी विशेषता रही। उन्होंने एक समय अचानक विश्वस्प ले लिया जिसे देखकर सारा विश्व अचंभित रह गया।

शक्तिशाली ब्रिटिश साम्राज्य को, जिसे कोई भी नहीं हिला सकता था, महात्मा गाँधी ने हिलाकर दिखाया। यह कैसे संभव हुआ?

उन्होंने जो जिम्मेदारी ली थी, उसमें संपूर्ण लगन दिखाई। शिक्षा में, धन में, सुविधाओं में, क्षमता में जो लोग उनसे बहुत आगे थे, वे सब भी उनका अनुकरण करने के लिए तैयार हो गए। कारण क्या था? इच्छित को पाने के लिए वे निडर होकर मन में संपूर्ण दृढ़ता के साथ कार्यरत हो गए थे। कारागार में बंद किये जाने पर भी वे अपने संकल्प से पीछे नहीं हटे। उनके मनोबल को तोड़ने में असमर्थ होकर ब्रिटिश सरकार झुक गई।

तीव्र इच्छा के साथ काम करने वाले ही उपलब्धि पा सकते हैं।

दुर्भाग्य की बात यह है कि आज अपने लक्ष्य के प्रति तीव्र आसक्ति रखने वाले सभी लोग खतरनाक चिंतन पाल रहे हैं। ऐसे आतंकवादी ही आजकल अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने प्राणों की बलि चढ़ाने के लिए भी तैयार रहते हैं।

महात्मा गांधी भी उग्रवादी ही थे। लेकिन लेशमात्र भी हिंसा का समर्थन न करने वाले उग्रवादी। नकारात्मक विचारों में आसक्ति न रखने वाले उग्रवादी।

यदि आप भी अटूट दृढ़ संकल्प के साथ रहेंगे तो वांछित लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करेंगे।

एक बात को समझ लीजिए। जीवन और मरण साथ-साथ ही आते हैं। जीवन की इच्छा करेंगे तो मृत्यु के लिए भी अवसर देना ही होगा।

जीवन को डर के साथ देखेंगे तो सभी कुछ खतरनाक दिखाई देगा। बहुत ही हिफाजत के साथ जीने की इच्छा करेंगे तो कब्ज़ में ही जाकर सिमटना होगा।

भय होना सहज या प्राकृतिक नहीं है। उसे स्प देने वाले आप ही हैं। अगर आप डर का उत्पादन करना बंद कर देंगे तो सब नाटक ही खत्म हो जाएगा।

डर स्वयं को हराने के लिए आप ही के द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला हथियार है। डर को भगाने की बात न सोचिए, बल्कि यह सोचिए कि डर को पैदा किये बिना कैसे रहा जाए।

डर के बिना जीना सीख लें तो आप पाएँगे कि जिंदगी में अवसर ही अवसर हैं। किसी भी चीज़ को संभालना चाहें उसके योग्य अपनी क्षमता बढ़ाने के बाद उसके पास जाइए। खतरे स्वयं हट जाएँगे और सफलता हासिल होगी।



आपके लायक व्यवसाय कौन-सा हैं?

मुझसे मिलने वाले युवकों द्वारा व्यादातर पूछा जाने वाला सवाल है, “मुझे अपने जीवन को किस तरह बनाना है, इसके बारे में अलग-अलग लोग तरह-तरह की सलाह देते हैं। मैं किस सलाह को मानूँ?”

जब मैं आपकी उम्र का था, मैं किसी भी बाबाजी के सामने बैठकर उनसे कोई सलाह नहीं माँगता था। कोई भी व्यक्ति मुझे समझाकर इस मार्ग पर लाया भी नहीं।

किसी भी चीज़ को सीधे अनुभव करके जानने की ललक और तड़प मेरे अंदर थी। वही तड़प आपके अंदर भी हो तो आपको किसी की बात सुनने की ज़रूरत नहीं है।

जो भी चीज़ आपके अनुभव में न हो तो उसे पूर्ण स्पष्ट से सत्य मानना जितना मुर्खतापूर्ण है, उसी तरह उसे झूठ मानकर नकार देना भी उतना ही मुर्खतापूर्ण है। किसी चीज़ पर जस-के-तस विश्वास करें या विश्वास किये बिना तिरस्कार करें, दोनों तरह से आप उसका गला घोट रहे हैं।

कुछ लोग यही मानकर आलसी बने रहते हैं कि कोई दूसरा उनकी लिंदगी का संचालन करे तो अच्छा होगा। वे लोग “मैं यह करने वाला हूँ, वह कर दिखाने वाला हूँ” ऐसा कहते हुए यों ही योजनाएँ बनाते रहते हैं। उसके लिए किसी से सलाह-मशविरा माँगते हुए व्यर्थ समय गुज़ारते रहेंगे। सलाह माँगने में ही ये लोग खुश रहा करते हैं।

शंकरन पिल्लै ने अपने चिड़चिड़े स्वभाव वाले बॉस के घर फोन किया।

जौकर ने जवाब दिया, “साहब ने एक दुर्घटना में फँसकर टॉग तुड़वा ली है।

हमें कैसे पता चलेगा कि हम बच्चों को बहुत व्यादा लाइ प्यार कर रहे हैं और उन्हें बिगाड़ रहे हैं?

सदगुर - इसके लिए कोई एक तय नियम नहीं है जो सब बच्चों पर लागू हो। हर बच्चा अलग है; अपने आप में अनूठा है। कुछ माता-पिता बच्चे हैं अपनी उम्मीदों को पूरा करने की कोशिश में उनके प्रति बहुत व्यादा कठोर हो जाते हैं। कुछ मां बाप ऐसे भी होते हैं जो बच्चों को बहुत व्यादा लाइ प्यार देते हैं और उन्हें नाकाबिल और निर्व्यक्त बना देते हैं। यह एक तरह की भीतरी समझ है। कितना करना है और कितना नहीं इसके लिए कोई एक लकीर नहीं खींची जा सकती। हर बच्चे को एक अलग तरह के ध्यान, प्यार और सख्ती की आवश्यकता होती है। यह ठीक ऐसे हैं, जैसे मैं नारियल के बाग में खड़ा हूं और आप मुझसे पूछते हैं कि हर पेड़ को कितना पानी देना है। मैं कहूंगा - कम हूं कम पचास लीटर, लेकिन घर जाकर अगर आपने अपने गुलाब के पाँथ में पचास लीटर पानी दे दिया तो वह मर जाएगा। इसीलिए यह आपको देखना होगा कि आपके घर में किस तरह का पाँथा है।

अभी अस्पताल में हैं।”

अगले दिन फिर शंकरन पिल्लौ ने उसी नंबर को डायल किया। वही जवाब मिला। रोज सुबह उनका फोन आता रहा तो अधिकारी का नाँकर जाराब्ह हो गया।

“एक बार कहने से तुम्हारी समझ में नहीं आता? बार-बार क्यों फोन करते हो?”

“भई, और कोई बात नहीं। उस मधुर मीठे जवाब को और एक बार सुनने में अनोखा सुख मिलता है, बस” शंकरन पिल्लौ ने कहा।

कुछ लोगों को इसी तरह कुछ बातों को बार-बार सुनना अच्छा लगता है, उसमें सुख मिलता है। ये अलग जहाँ भी जो भी व्याख्यान दे रहा हो, वहाँ बिला नागा पहुँच जाते हैं। सामने बैठकर इस तरह सिर हिलाते रहते हैं, मानो सब कुछ समझ में आ गया हो। इनके कानों में किसी की आवाज सुनाई पड़ती रहनी चाहिए, इसी से जीवन सध जाएगा, यही इनका विश्वास है।



इसका मतलब यह नहीं कि सलाह देने वाले सभी लोगों को आप दुश्मन समझें। आपको जो व्यक्ति सलाह देते हैं उनमें उसकी योग्यता है या नहीं, आपके द्वारा इसका फँसला करना भी गलत है।

कोई आदमी पियककड़ है। इसी आदत के चलते सभी तरह की बीमारियाँ आ जाती हैं। वे पी कर सड़क के किनारे पड़े रहते हैं। शराबखाने के द्वार पर खड़े लोगों को देखकर ज़ोर से कहते हैं:

“अरे, पीना मत। सेहत को नुकसान करता है।”

यह खुद पियककड़ है, हमें सलाह देने वाला यह कौन होता है? - यों मानकर आप पीने लगे तो नुकसान किसका होगा? अपने अनुभव के आधार पर वे सलाह देते हैं। सलाह देने की योग्यता उनमें नहीं है, यह सोचकर उसे मानने से मना करना कहाँ की बुद्धिमानी है?

मुझसे अनेक युवकों ने दुख के साथ कहा है, “मेरे पिताजी सिगरेट पीने से मना करते हैं, लेकिन वे खुद चेन-स्मोकर हैं।”

पिताजी ने लब आपको नई-नई चीजें दी, क्या आपने कभी चिंता की कि उन्होंने अपने लिए भी कुछ रखा है? सिर्फ़ सलाह देते समय क्यों सवाल उठाते हैं कि वह उन पर अमल करते हैं या नहीं।

सलाह आपके लिए दी गई। उसी नज़रिए से देखना चाहिए।

किसी विष्यात मनोचिकित्सक के पास एक दंपति गये थे।

पत्नी ने कहा, “इनको मुझसे कोई लगाव ही नहीं है।”

“इसके लिए मैंने किस बात की कमी रखी? लेडीज़ क्लब में सदरश बनाया है। घर में स्विमिंग पूल, बिम, होम थिएटर जैसी सभी सुविधाएँ दे रखी हैं। क्या इसके प्रति परवाह किये बिना मैंने यह सब किया है?” पति ने कहा।

दोनों से कुछ बातें सुनने के बाद मनोचिकित्सम उठे।

“यहाँ देखिए” उन्होंने पति से कहा। उनकी पत्नी के मुँह को अपनी हथेलियों से थाम लिया। गालों को झेह से सहलाया। उसके कानों में फुसफुसाया, “तुम बहुत सुंदर लगती हो।” आखिर में ढबाकर उसे चुंबन भी दिया।

वह महिला भाँचकी रह गई। मनोचिकित्सक पति की ओर मुड़े।

“आपकी पत्नी को हफ्ते में कम से कम दो बार ऐसे प्यार और झेह की लस्सत है।”

पति ने अपनी डायरी पलटकर देखने के बाद कहा, “सोमवार और गुरुवार दो दिन इसे ले कर आ सकता हूँ। क्या आपके लिए ये दिन सुविधाजनक रहेंगे?”

क्या आप भी यही चाहते हैं कि आपको सलाह देने वाला उस मनोचिकित्सक की तरह, पहले खुद उस पर अमल करके दिखाएँ।

कोई भी सलाह मिले, सोचकर देखिए, क्या आपके जीवन के लिए लास्सी है या नहीं। कोई आदमी हमारे सामने बैठकर हमारे लिए कुछ बक रहा है, देखें तो वह क्या है, फिर खुले मन के साथ सलाह पर विचार करें।

खुले मन से रहना ही आपके जीवन को सहज बनाएगा।



मेरे पास वक्त कहाँ हैं?

मैंने कुछ लोगों को देखा हैं। जब देखो यही रट लगाए रहते हैं, बहुत बिज़ी हूँ भई, भागमभाग हो रही हैं। मेरे पास वक्त ही नहीं हैं।”

मानव-मन किसी भी चीज़ में पूरा संतोष नहीं पाता। हमेशा और... और... की माँग करता रहता है। उसे संतुष्ट करने के विचार से आप मेहनत करने लगे तो उसका कहीं अंत नहीं होगा।

किसी ने आपके ऊपर लोर नहीं डाला है कि सारे काम आपको ही करने होंगे। बहुत से काम ऐसे हैं जिन्हें आपने अपनी मर्जी से कंधे पर ले रखा हैं।

सभी लोगों को दिन में केवल चौबीस घंटे मिले हैं। इतने समय के अंदर क्या कर सकते हैं और क्या नहीं, इसकी क्षमता हर व्यक्ति में अलग होती है।

आपका शरीर, मन और ऊर्जा किस हृद तक एकसाथ मिलकर कम करते हैं इसके आधार पर ही यह बात तय हो सकती है कि आपसे कितना काम संभव है। तीनों में सामंजस्य न होने पर आपको चाहे कितना समय मिले, काफी नहीं होगा।

शंकरन पिल्लै एक बार डाक्टर के पास गए।

“डाक्टर साहब, मैं कोशिश करता हूँ कि सुबह छह बजे तक उठ जाऊँ। लेकिन, अलार्म लगाकर सोने पर भी आठ बजे से पहले आँख नहीं खुलती। कल सुबह विदेश जाने के लिए हवाई बहाल भी पकड़ना है।”

डॉक्टर ने एक गोली लिख दी।

“सोने से पहले गरम दूध में इसे डालकर पी लीजिए। सुबह ठीक छह बजे जगा देगी। कल

मुझे बताइए कि गोली ने काम किया या नहीं।”

शंकरन पिल्लै ने उस रात को सोने से पहले डॉक्टर के कहे अनुसार दवाई ले ली।

किसी ने मानों झटका देकर उठाया हो, यों लग जाने पर घड़ी देखी।

सुबह के ठीक छह बजे थे।

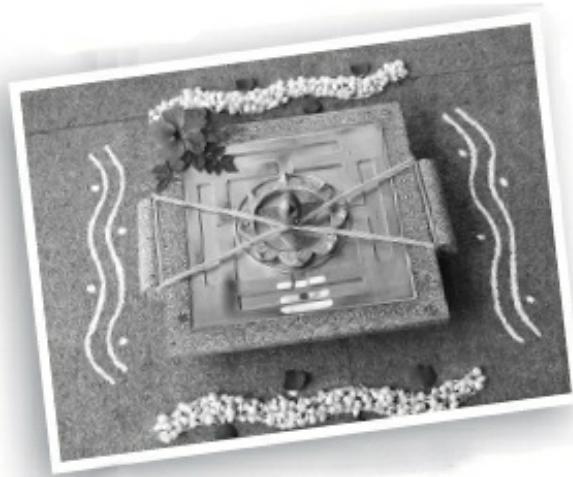
फौरन डॉक्टर के पास गए।

“डॉक्टर साहब, गोली ने काम कर दिया। ठीक छह बजे उठ गया। लेकिन मुझे तो कल उठना था, पर एक दिन बाद उठा हूँ।”

समय के बाद किये जाने वाले अनेक काम निर्धक हो जाते हैं। यह कोई अहम बात नहीं है कि आप कितने घंटे काम करते हैं। उतने घंटों में आप कितनी देर अपनी क्षमता का पूरी तरह से उपयोग करते हुए काम करते हैं, यही आपकी कामयाबी को तय करता है।

परिवार, समाज, मित्र लोग, बंधुजन यों अनेक लोगों के लिए समय निकालने को टाला नहीं जा सकता। हरेक व्यक्ति के जीवन-क्रम के आधार पर ही यह तय किया जा सकता है कि किस काम को प्रमुखता देनी चाहिए और किसे बाद में करना चाहिए। सब पर एक ही नियम लागु नहीं होता।

कुछ लोग हमेशा बड़ी तत्परता से काम करते दिखते हैं, पर गौर से देखने पर पता चलेगा कि विस काम को एक घंटे में निपटाया जा सकता था, उसे अनावश्यक स्प से कई घंटों तक खींच रखा है।



“मुंबई के एक चिकित्सक के यहाँ सदगुरु द्वारा स्थापित ‘लिंग भैरवी यंत्र’ के दर्शन करने का मुझे साँभारण मिला। उस यंत्रे में ठोस किए पारे का इस्तेमाल किया गया था, जो कि अपने आप में एक महत्वपूर्ण बात थी। उस यंत्र से जो ऊर्जा निकल रही थी बहुत शक्ति से भरपूर थी। यह एक ऐसा अपर्व अनुभव था, जिसे मैंने अपने जीवन में कभी नहीं पाया था। मेरे पास इस तरह की ऊर्जा का माप करने बाला लीकचर एन्टना नामक यंत्र है। इसलिए उसकी सहायता से उस ऊर्जा-शक्ति को मापने का प्रयत्न किया। उस समय मैंने जो अनुभव पाया वह ऊर्जा से परिपूर्ण, असीम एवं अद्भुत रहा। बहुत ही घनीभूत एवं तीव्र स्थिति में वह ऊर्जा-मंडल पूरे घर के एक-एक कोर्ने में, लेश मात्र भी रिक्त स्थान छोड़े बिना संपूर्ण स्प से व्याप्त था। समूचा स्थान सुखद परिवेश एवं संपूर्ण शांति से भरा और सजा हुआ था।”

-डॉ. प्रभात फोडर, आरोविल

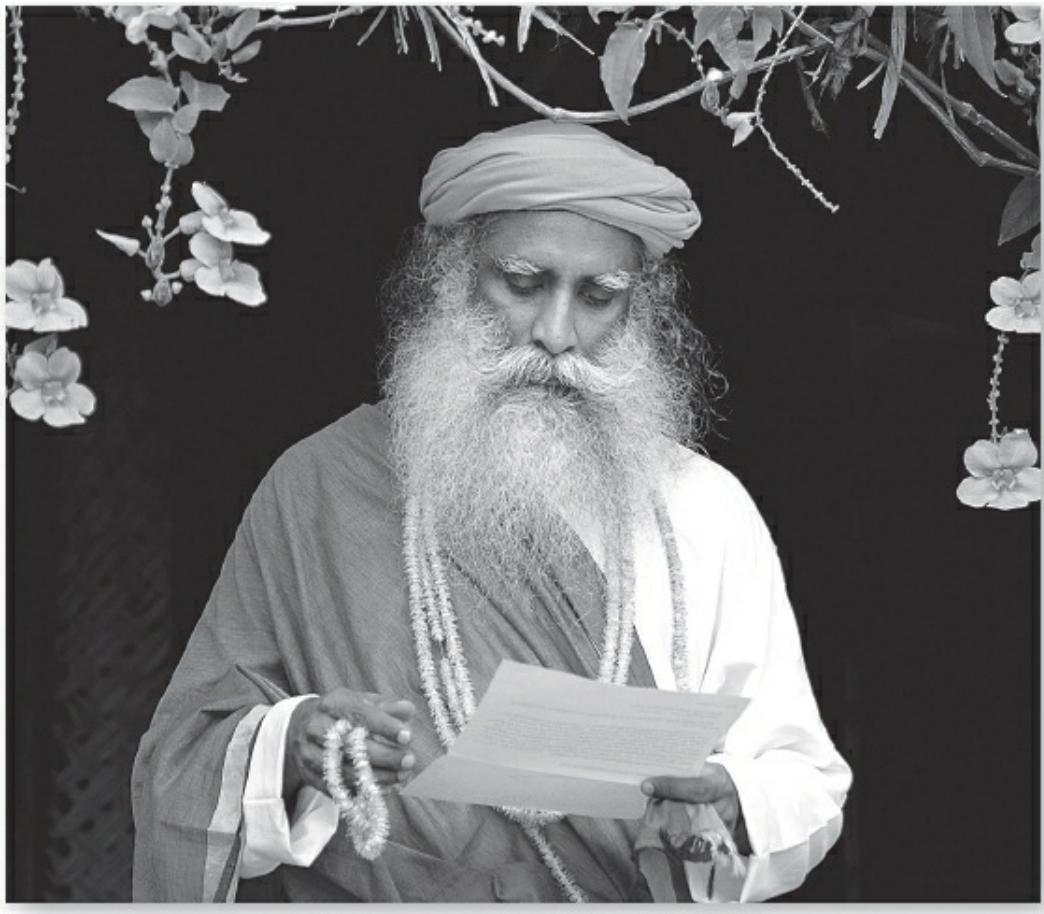
(डॉ. प्रभात फोडर सिविल इंजीनियरिंग, वास्तुकला एवं नगर नियोजन आदि के विशेषज्ञ हैं। उन्हें अरविंदो आश्रम की पूजनीया माँ द्वारा आरोविल निर्माण योजना समिति के सदस्य के स्प में मनोनीत होकर कम करने का अनुभव प्राप्त है। ये संयुक्त राष्ट्र द्वारा आयोजित विश्व सम्मेलनों में आरोविल के प्रतिनिधि के स्प में भाग ले चुके हैं। भू-विज्ञान तथा वास्तुकला के संबंध में इनके अनुसंधानों का सम्भान करते हुए ज्यूयार्क विज्ञान अकादमी ने इन्हें अपनी विशेषज्ञ समिति के सदस्य बनने के लिए निमंत्रित किया है। भारत के प्राचीन नालंदा विश्वविद्यालय में लिस तरह की उन्नत एवं महान संस्कृति का प्रसार हुआ था उसके बुनियादी तत्वों को यही ढंग से सब लोग जान लें, इसी उद्देश्य के साथ पुढ़ुचेरी के पास एक शोध-केंद्र की स्थापना करने में कार्यरत हैं।)

यदि आप अपनी क्षमता का पूर्ण स्प से उपयोग करना चाहते हैं, तो अपने भीतरी माहौल को तजाव रहित एवं शांत रखना चाहिए।

कोई काम करते समय पहले से छूटे किसी और काम पर दिमाग भटक जाए, तो उस समय वो काम कर रहे हैं उसमें आपका पूरा लगाव नहीं होगा।

इस तरह के बेमतलब के ख्यालों के लिए जगह देंगे, तो वह आपकी तेजी को मंद करके निश्चित स्प से कार्यक्षमता को कम कर देगा। यहीं नहीं, थकान और अशांति के साथ तजाव भी होगा।

मन को काबू में रखना आ जाए तो आपकी क्षमता कई गुना बढ़ जाएगी। बहुत देर तक काम करने से भी थकान महसूस नहीं होगी।



यह आपको ही तय करना है कि हाथ में कितने काम हैं और उनमें कौन-सा महत्वपूर्ण है।
शंकरन पिल्ले के मित्र किसी बड़ी कंपनी के अध्यक्ष थे।

उन्होंने कहा, “हमारी कंपनी में काम करने वाले हर कर्मचारी को तीन महीने में एक बार दो हफ्ते की अनिवार्य छुट्टी देकर आराम करने के लिए भेज देते हैं।”

शंकरन पिल्ले चकित रह गए।

“अपने अधीन काम करने वाले लोगों के प्रति आपकी इतनी परवाह?” उन्होंने पूछा।

“ऐसी कोई बात नहीं है, बस यह देखने के लिए कि किस-किस के न होने के बाबलूद कंपनी विना किसी समस्या के चलती है” मित्र ने कहा।

आप भी इसी तरह, “किस काम को छोड़ने या टालने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा,” इसका पता लगाकर उसे छोड़ दीजिए।

कई लोगों की आँखों के सामने वक्त खिसकता रहता है।

दूसरी किसी भी चीज़ को गँवा देने पर उसे फिर से पाने के लिए कोई अवसर मिल सकता

हैं। लेकिन खोए हुए पलों को पुनः प्राप्त करना बड़े-से-बड़े आदमी के लिए भी संभव नहीं है।

चबाने के लिए जबड़ों को खूब हिला सकते हैं, इसी नाते व्यादा चीज़ों को मुँह में भर लें तो साँस बंद हो जाएगी। अंतराल के बिना काम करना भी गलत है। शरीर और मन को जब-तब आराम देने पर ही पूरी क्षमता प्रकट होगी।

दूसरी बात यह है कि झगड़ा करते हुए काम करने का विचार छोड़कर अपने कार्यों को एक उत्सव के स्प में करके देखिए। अपने आनंद को प्रकट करने के एक साधन के स्प में काम करके देखिए। थकान नहीं होगी। खामियाँ नहीं आएँगी।

क्या किसी दिन सुबह-सुबह चिड़ियों की चहचहाट सुनकर उत्साह पाया है? कितने दिन नहाते समय, शरीर के एक-एक बिंदु को गीला करते हुए पानी के नीचे उतरने को चाव के साथ देखा है? गाड़ी चलाते समय ध्यान को और कहीं भटकने न देकर आनंद का अनुभव करते हुए गाड़ी चलाई हैं?

खूब स्वादिष्ट भोजन सामने होने पर भी केवल पहले काँरों को ही आप स्वाद लेकर खाते हैं। उसके बाद के काँरों को आपका हाथ यांत्रिक गति से ले जाकर मुँह में डालेगा। मुँह अपनी आदत के मुताबिक चबाकर उसे रसदार बनाकर अंदर धकेल देगा। मुँह में डाला हुआ खाना किस तरह चबाए जाने के बाद आहार-नली से उतरकर पेट में जाता है, इस पर क्या आपने कम से कम एक बार पर्ण स्प से गौर किया है?

आनंदपूर्वक रहना है, अपनी इस इच्छा को भूलकर काम में फँस जाने की वजह से आप यही जवाब देंगे, “अरे इन सब कामों में कोई अपना वक्त व्यों जाया करेगा?”

बताइए, क्या आप इस संसार में केवल नाक से साँस लेने और छोड़ने के लिए आए हैं? यह तो प्राणों को शरीर के अंदर टिकाए रखनेभर के लिए काम आएगा।

जीवित रहना अलग चीज़ है, जीवन को जीना अलग बात है। कम से कम एक क्षण पूरी जागरूकता से जीकर देखिए। लिंदगी का स्ख ही बदल जाएगा।

नियमित योग साधना इस में काम आएगी।





बीता हुआ कल एक याद है

रोक-रोक वही दफ्तर। वही जाने पहचाने लोग। वही परिवार। किसी एक माँके पर आपने महसूस किया होगा कि बिना किसी परिवर्तन के यह धिसी-पिटी लिंदगी एक बोरियत है। है ज?

कहीं कोई बदलाव नहीं है, ऐसा महसूस करना आपके मन का खेल है। कार्यालय बदल दे, तो घर बदलने की इच्छा होगी। घर बदलने पर परिवार को बदलने का मन करेगा। परिवार को बदला जाए, तो अपना चेहरा बदलने की ख्वाहिश होगी। यह एक अंतहीन समस्या है।

दरअसल यहाँ परिवर्तन के बिना कुछ भी नहीं चलता। कल जिस सूरज को देखा था, आज का सूरज उससे अलग ही है। यह जो क्षण है, बिलकुल नया है। ऐसी कोई न कोई बात इस क्षण में घटती है जो पिछले क्षण में नहीं थी। कहीं कोई पत्ता झड़ा होगा, कहीं कोई बीज अंकुरित हुआ होगा। इस क्षण में आप पिछले साल, कल या वह क्षण जो अभी-अभी बीता, उसी तरह की अनुभूति को महसूस नहीं कर सकते।

उत्साह हो या उकताहट, वह आपके मन की उपज है। मानों पूरे परिवार को वे अपने ऊपर ढो रहे हों, इसी विचार के साथ हमेशा दुखी रहने वालों को झुंझलाहट आए बिना केंसे रहेगी? चूंकि आप मन के सहारे जी रहे हैं, आप पर ऐसी भावना हावी हो रही है कि आप कल के ही काम को आज भी दोहरा रहे हैं।

बीता हुआ कल जो है, एक याद है। आसमान ने यह याद नहीं रखा है कि कल बादल कहाँ-कहाँ थे? समुंदर ने हर बात का लेखा लोखा नहीं रखा है कि कल कितनी लहरों को लेकर तट से खेला था। विश्व में, जहाँ भी देखें, घटनाएँ भले ही कुछ खास निशानियाँ छोड़ गई हों, बोझ बनकर स्मृतियों को दबोचती नहीं।

सिखाने के लिए मेरे पास कुछ नहीं हैं

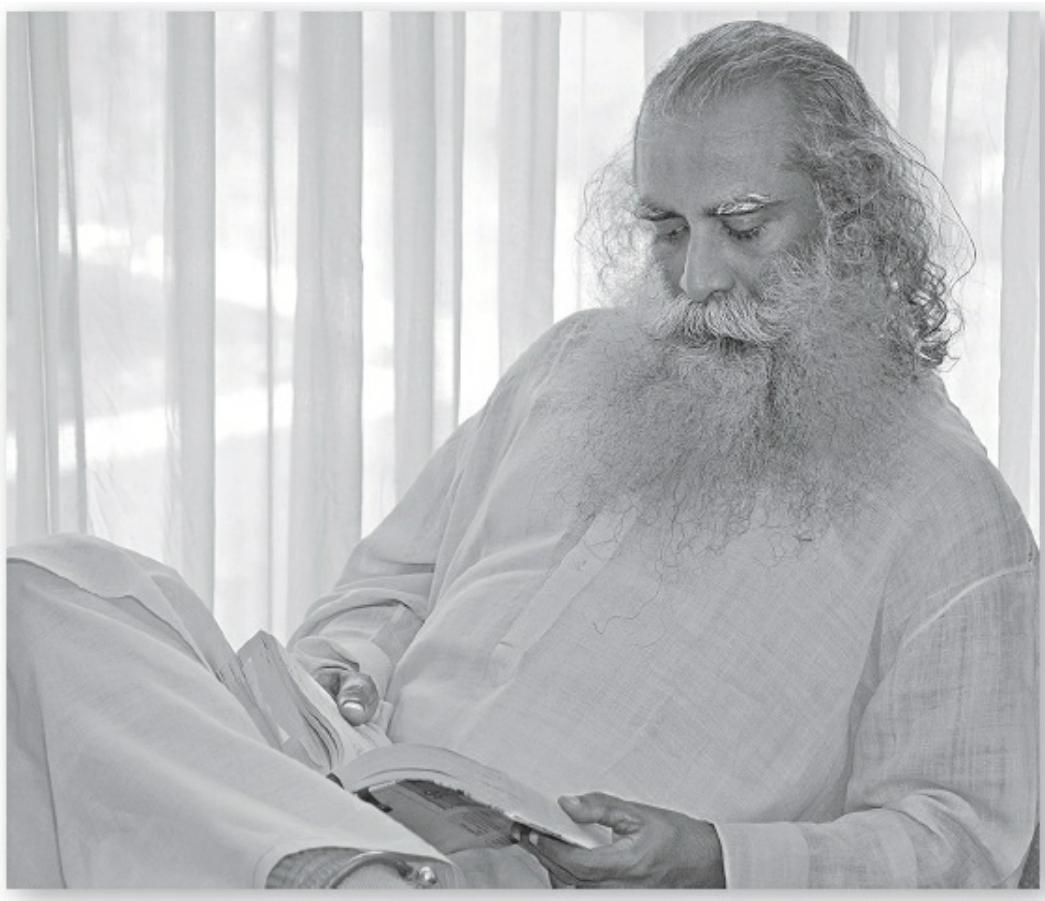
यदि आप इच्छुक हैं,
तो परिचित करा दूगा आपको
ऐसे आयाम से जिसे देख
आप हँरान हो सोचने लग जाएंगे
कि जीवन में क्या ऐसा भी संभव है,
वह आयाम कही और नहीं
है आपके अंदर ही
एक गुह्य स्थान, जिस पर
गौर नहीं किया है आपने अभी तक।

प्रकृति में कोई भी चीज़ पुरानी नहीं है। हर एक चीज़ नई नवेली है। विज्ञान भी यही कहता है। एक चट्टान तक अपने स्पंदनों को प्रकट करते हुए हर पल खुद को नया बनाती रहती है।

गर्भ का माँसम था। शंकरन पिल्लै गली-गली में घमकर टोपियाँ बेच रहे थे। दोपहर को थकान के मारे किसी वृक्ष के साथे में लेटते ही उनकी आँख लग गई। गाढ़ी नींद से जागने पर पाया कि बिक्री के लिए रखी सारी टोपियों को बन्दरों का झुंड ले जाकर अपने सिर पर पहने हुए था।

इसी तरह की परिस्थिति में उनके दादा ने क्या चाल चली थी, वह किस्सा उन्होंने अपनी दादी से सुन रखा था। चैकि बंदर नकलची होते हैं, उनके दादा ने अपनी टोपी को उतारकर जमीन पर फेंकी थी और उसे देखकर सभी बन्दरों ने ऐसे ही जीचे फेंक दी थी, यह बात शंकरन पिल्लै जानते थे।

उन्होंने उसी युक्ति का प्रयोग किया। बंदरों को देखकर हाथ हिलाया। बंदरों ने भी अपने हाथ हिलाए। पिल्लै ने गाल पर थपकी दी, बंदरों ने भी ऐसा ही किया। अपनी टोपी को एक बार उतारकर पहन लिया। बंदरों ने भी हू-ब-हू नकल की।



थोड़ी देर तक यों खेल दिखाने के बद्द उन्होंने अपनी टोपी उतारकर जमीन पर फेक दी।
पेड़ से एक बन्दर उतर आया। उसने लपककर शंकरन पिल्लैं की टोपी को भी उठा लिया।
और भाँचकके खड़े पिल्लैं के पास आकर उनके गाल पर बोर का तमाचा मारा।

“बेवकूफ कहीं का! क्या तुम्हारे ही दादा होते हैं?” उसने पूछा।
बंदरों के नजरिए में भी तो नयापन आ गया है। आपमें बदलाव नहीं आया है
बिंदगी कभी भी उकताले वाली नहीं है। आप जिस पृथ्वी पर खड़े हैं वह भी एक जगह स्थिर
न रहकर निरंतर धूमती रहती है। जिस किसी भी क्षण आप मुँह उठाकर देखते हैं, तब
आसमान के एक नए हिस्से को ही देखते हैं।

लेकिन आपका मन ही है, जो उस पर ध्यान देने में असमर्थ होकर परेशान रहता है। यदि
आप उसे वश में रखने की कला न जानकर बंधन-मुक्त कर दें, तो मन अलग तरह से काम
करना नहीं जानता।

उकताहट का कारण आपका कार्यालय नहीं है। आप अपने मन के गुलाम हो गए, यही
उसका करण है। मन का उपयोग कैसे करना चाहिए यह कला चूँकि आपको नहीं आती,
इसलिए वह आपका उपयोग कर रहा है। एक मुकाम पर आकर वह आपको निगलकर

एकदम निकम्मा बना देगा।

इस ऊब से छूटने का एक मार्ग है। जो भी काम की उसमें खुद को संपूर्णता से डुबा दें। संपूर्णता से मतलब है उसके लिए खुद को समर्पित करने के लिए तैयार रहने वाली संपूर्णता। जो काम कर रहे हैं, जब आप महसूस करें कि उसे खुशी से कर रहे हैं, तभी आप संपूर्ण रूप से क्रियाशील रह सकेंगे। मल्लबूरी के कारण काम करने का विचार पालते हुए, झुंझुलाहट के साथ करेंगे तो रक्तचाप, हृदय-रोग और दूसरे सारे मनोरोग विना बुलाए आपके अंदर घर कर लेंगे।

आपका शरीर और मन आप पर हुकूमत चलाए, इस स्थिति से मुक्त होकर, उनका उपयोग करते हुए क्या आपको लक्ष्य पर नहीं पहुँचना है? यों भँवर में फँसकर एक ही जगह पर धमते रहने से निकालकर, आपको एक तीर की तरह सीधी रेखा में यात्रा करने का मार्ग दिखाना ही अध्यात्म का लक्ष्य है।

ईशा योग की कक्षाओं में आने बाले लोग कुछ ही दिनों में दुनिया को दूसरी तरह से देखने लग जाते हैं। उनकी आँखों पर से पर्दा हट जाता है। इतने वर्षों से जिन चीज़ों को देखते आ रहे थे, उनमें से हरेक अब उनके लिए नई दिखाई देने लग जाती है।

बाहर से आप जिसे भी बदलें, जितना भी बदले, वह असली परिवर्तन नहीं होगा। जिंदगी को जागस्कता के साथ जीकर देखें तो हर पल आप जोश के साथ रहेंगे एक क्षण भी पुराना नहीं रहेगा। एक बार ‘ध्यान’ का अनुभव कर लेने पर परिवर्तन आपके अंदर घटित होगा। वहाँ पर जो उकताहट है, उड़ जाएगी।



आप जिस पर बैठे हैं वह मेरी कुसी है

इस संसार में जो भी उल्लब्धि है उन सभी का मनुष्य के लिए अनुकूल ढंग से कैसे उपयोग किया जाए, यही आज की शिक्षापद्धति का मकसद है।

एक पत्ते को देखने पर भी, उसमें से अपने लिए क्या मिल सकता है, ऐसी खुदगर्भी के साथ देखने की मनोवृत्ति मनुष्य के अंदर पनप गई है। वृक्ष, हवा, जमीन के नीचे पड़ी हुई प्रकृतिक संपदा आदि किसी को भी उसने नहीं छोड़ा है। आँखों के लिए अदृश्य सूक्ष्म विषाणु हो, तो भी मनुष्य इसी शोध में हैं कि उससे अपने लिए क्या फायदा मिल सकता है।

चीटी की अपनी एक दुनिया है। हाथी की भी एक दुनिया है। प्रत्येक जीव का अपना-अपना अलग संसार है। वहाँ तक प्रकृति का संबंध है, अन्य जीवों की तरह मनुष्य भी एक जीव है।

लेकिन, पता है मनुष्य अपने बारे में क्या सोचता है?

एक काँआ, एक तितली, एक मनुष्य तीनों एक ही समय में मर गए। विधाता के सामने तीनों हाजिर किए गए।

परमपिता ने तितली से पूछा।

“तुम्हें कहाँ जगह चाहिए?”

“पृथ्वी पर फूलों के पराग के लिए मैंने जीवनभर योगदान दिया। इसलिए यदि मुझे स्वर्ग मिले तो मैं खुश रहूँगी” तितली ने कहा।

“और तुम्हें?” कोई से पूछा।

“कई किस्म के बीजों को मैंने जगह-जगह फैलाया है, इसी से जंगल बढ़े हुए हैं।

विवाह अच्छा है या बुरा?

सतगुरु: विवाह जो हैं, दो लोगों के एक साथ मिलने से समाप्त होने वाली चीज़ नहीं है। उसके साथ कई बातें बुड़ी रहती हैं। उनका खुशी से सामना करने के लिए तैयार लोगों को ही विवाह की ओर बढ़ना चाहिए।

बब अनोखे लोग मेल करते हैं वह मेल भी अनोखा होता है। खराब लोगों का मेल खराब होता है। विवाह अपने आप में अच्छा भी नहीं है, बुरा भी नहीं है। यह को आपके ऊपर है कि आप इसे परम मिलन का एक सोपान बनाते हैं या एक भारी बोझा।

प्रकृति के साथ योगदान के लिए मुझे भी स्वर्ग में स्थान मिले। “कौए ने कहा।
मनुष्य की ओर मुड़े परमपिता।

“तुन्हें कहाँ जगह चाहिए?”

“हेलो, आप बिस पर बैठे हैं, वह मेरी कुसी है, उठिए” मनुष्य ने कहा।

मनुष्य ने मन में यही कल्पना पाल रखी है कि ईश्वर उसी की शक्ल के हैं। इसीलिए उसको इतना धमंड है।

दूसरे जीवों की तुलना में अधिक क्षमता रखने के कारण मनुष्य ने अपने को भगवान मान रखा है। वह केवल अपनी भलाई के बारे में सोचते हुए, उगे भी उसके अनुकूल न हो, उन सभी को उसने इस जगत से दूर करने का निश्चय कर लिया है।

इसी तरह की सोच फैलाने के लिए बनी हैं आज की शिक्षा पद्धति।

किसी वैज्ञानिक ने अपने शोध आलेख के छपे कागजों को बोडने के लिए एक पेपर किलिप की तलाश की। मेल पर रखी किलिप टेढ़ी थी। उसे सीधा करने के लिए उन्हें एक ऑफ्जार की बस्तर पड़ी।

सभी चीजों को उलट-पुलट कर ढूँढते हुए जंप-किलिप का बाक्स मिल गया जो पहले दिखाई नहीं पड़ा था। वैज्ञानिक ने उसमें से एक नई किलिप हाथ में ले ली। इस सही किलिप की मदद से टेढ़ी किलिप को सीधा करने में लग गए।



यह देखकर उनका सहायक चौंक उठा। उसके संकेत करने के बाद ही वैज्ञानिक को अपनी मूर्खता का पता चला।

पता है, वह वैज्ञानिक काँून थे हैं स्वयं आइंस्टीन!

इसीलिए कह रहा हूँ सीखना अलग चीज़ है, जागरूकता के साथ काम करना अलग बात है।

सच्ची शिक्षा पाढ़ति स्त्री-पुरुष में भेदभाव नहीं देखती। दोनों को समान रूप से उन्नत बनाने योग्य ढंग से उसका निर्धारण होना चाहिए। लब वह दूसरों को अलग करके देखने की शिक्षा बन जाए तो परिवार में ही क्यों, रिश्तों और समाज में भी दरार पड़ेगी ही।

हमारे देश में पहले पारंपरिक रूप से शिक्षा दी जाती थी। अकेले किसी व्यक्ति के निर्माण तक वह रुकी नहीं थी, उसके साथ लुड़े लोगों को भी उन्नत बनाने की शिक्षा के रूप में बनाई गई थी। दूसरों को अपने गुमान देखने की स्वस्थ दृष्टि प्रदान करती थी।

लेकिन जब शिक्षा ब्रिटिश हुकूमत के अधीन हुई, उसने 'हम सब' को भुलाकर केवल 'मैं' के बारे में सोचने की प्रेरणा दी। "मैं, मेरा" के बारे में ही देखने वाली शिक्षा समाज या परिवार के लिए कभी भी उचित नहीं है।

जो शिक्षा अपने ही घर, परिवार और देश को हेय दृष्टि से देखने की प्रेरणा देकर स्वयं को अपने ही देश में पाए की तरह अनुभव करती है, ऐसी शिक्षा कदापि अच्छी नहीं है। शिक्षा वहीं उत्तम है, जो केवल जीविका तलाशने तक न रुककर सीखने वाले के दृष्टिकोण को स्वस्थ बनाए। हमें ऐसी शिक्षा की अवश्यकता है जो हमारी संस्कृति की जड़ों को मज़बूत करे। देश के नागरिकों को बंधनमूल्क, निर्थिक एवं पक्षपात रहित जीवन की और आगे बढ़ाए। अपनी उस प्राचीन संस्कृति से वह पुनः हमारी मुलाकात कराए, हमें जो स्वतंत्र वातावरण तथा दूसरों को अपने समान मानने की मनोवृत्ति को बढ़ावा देती थी।

हमारे गाँवों में लाखों लोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी उसी तरह की ठहराव भरी जिंदगी जी रहे हैं। जो लोग एक समय में समृद्ध, सुरक्षित और सक्षम रहे थे, आज यों लग रहे हैं कैसे उनके पंख काट दिए गए हों। समाज्य जीवन-मूल्य, आर्थिक स्थिति, समाजिक हँसियत, किसी भी मद में उनके जीवन में कोई तरक्की नहीं हुई है। हमारे परदादा, दादा और माता-पिता जिन ढलढलों में फँसे थे, अगर यह अजोखी नई पीढ़ी उनसे निकलकर बाहर आना चाहे तो शिक्षा ही उस सोपान का पहला चरण बनेगी।

लेकिन वर्तमान में प्रचलित शिक्षा-पद्धति उन्हें इन जंजीरों से मुक्त करने के बजाए, उलझन और संघर्ष को जन्म दे रही हैं।

तीन शताब्दी पहले यहाँ के निवासियों में सभी लिखना-पढ़ना जानते थे। 'जब तक शिक्षा और संस्कृति भारत की दो बुनियादी शक्तियों के स्प में बनी रहेंगी, यहाँ की जनता को गुलाम बनाने में कामयाबी नहीं मिलेगी' , - मैंकाले ने ब्रिटिश सरकार का ध्यान इस ओर आकर्षित कराया था। इन दो महान शक्तियों को क्षत-विक्षत करने की योजनाएँ बनाई गईं। इधर दो साँवर्षों में भारत की जनसंख्या में 70 प्रतिशत लोग अनपढ़ बन गए।

राजनीति और धर्मों ने शिक्षा को अपने नियंत्रण में लेकर जनता के साथ ठगी करते हुए उन्हें निकम्मा बना दिया है।

यदि योजनाबद्ध स्प से किसी चीज़ को ध्वस्त किया जा सकता है, तो हम योजनाबद्ध स्प से किसी चीज़ का निर्माण क्यों नहीं कर सकते? इस पहल के बिना केवल आज की स्थिति को दोष देते हुए अकर्मण रहें तो कुछ भी नहीं बदलने वाला है।



देश को बस एक भाँगोलिक दृष्टि से देखने की वस्तुत नहीं है। उसे वहाँ के निवासियों की प्रतिमूर्ति के स्प में देखना चाहिए।

किसी देश में, यदि करोड़ों की संख्या में लोग बिना किसी व्यवस्थित शिक्षा, एकता, शारीरिक शक्ति, और लक्ष्य के बीते रहें, तो ऐसे दम घोटने बाले बोझ को ढोते हुए कोई भी देश तरकी नहीं कर सकता।

वहीं करोड़ों लोग यदि शिक्षित और सदाचार संपन्न होकर उत्तम स्वास्थ्य के साथ समर्पण भाव से सक्रिय रहने वाले हों, तो कितने महान चमत्कार घटित कर सकते हैं, जरा सोचकर देखिए।

शिक्षा एक सशक्त हथियार है। जो लोग दूसरे जीवों को भी अपने ही समाज देखते हैं उन्हीं को यह हथियार दिया जाना चाहिए। मेरी यह अभिलाषा है कि लोगों को उचित शिक्षा देकर उन्हें इस योग्य बना दिया जाए कि वे किसी भी माहौल में अपने जीवन को सक्षम

ढंग से चला सकें।

किसी गुरुकुल में अध्ययन करने वाले शिष्य नदी में तँरने का अभ्यास करने के लिए निकले। ऐसी व्यवस्था बनाई गई कि एक-एक करके नदी में कूदकर तँरते हुए उस पार पहुँचना चाहिए। गुरुजी ने गौर किया कि उनमें से एक खास शिष्य हमेशा पंक्ति के आखिर में जाया करता था।

एक दिन उन्होंने उस शिष्य को बुलाया और कहा, “आज तुम्हें ही पहले कुदना होगा।” है थरथर काँपते हुए खड़े उस शिष्य को नदी में धकेल दिया।

कितने आश्र्य की बात थी! वह बड़े इत्मीनान से तँरने लगा। उसका डर अचानक दूर होकर उसमें साहस आ गया था।

गुरुजी ने कहा, “तत्काल जिम्मेदारी लेते हुए निभाने के कुछ अभ्यास भी हैं। उस समय खतरनाक हिचक को तोड़कर तुरंत सक्रिय होने की आदत डालनी होती है। आज उसकी भी शिक्षा तुम्हें मिल गई है।”

हमसे जो काम नहीं हो सकता, उसे किये विना रहना बहुत बड़ा अपराध है। यह क्षण अविलंब क्रियाशील होने का है।

हाल में ग्रामीण इलाकों में ईशा योग द्वारा संचालित प्राथमिक विद्यालयों के वार्षिक समारोह संपन्न हुए। छह विद्यालय खोलने पर लोगों ने तालियाँ बनाई। एक लाख पाँच लगाने और एक हजार से अधिक गाँवों में चिकित्सीय सुविधा शुरू करने के लिए उपलक्ष्य में भी छोरों ने अपनी खुशी व्यक्त की।

इतने छोटे-छोटे कार्यों के लिए लोग जब ताली बजाते हैं तो इसे देखकर हमारे हृदय में दर्द होता है। छह विद्यालय काफी नहीं हैं, हजारों स्कूल खुलने चाहिए। एक लाख पेड़ काफी नहीं हैं, करोड़ों पेड़ लगाए जाने चाहिए। अपने अस्थिपंचर की संपूर्ण क्षमता भी प्राप्त करने में असमर्थ, दुर्बल शरीर बाले सभी ग्रामीण लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और बुनियादी चिकित्सीय सुविधा मुहैया होनी चाहिए।

गैरजिम्मेदाराना जानकारी ही किञ्च की सभी बरबादियों का करण बनी है। जो शिक्षा जिम्मेदारी की भावना, दूसरों के प्रति दया, करुणा, सबके प्रति स्नेह आदि को बढ़ा नहीं सकती, वह खतरनाक होती है।

मानव-इतिहास में ऐसा अनुकूल माहौल इससे पहले पैदा नहीं हुआ। आवश्यक सुविधाएं टेक्नोलॉजी, कार्यक्षमता आदि की इस समय कोई कमी नहीं है। केवल इच्छा और पहल की ही जस्तत हैं। संपूर्ण समर्पण भाव हैं प्रयत्न की तो अगले बीस साल में हम एक अद्भुत परिवेश को, जिसका हम सपना देख रहे हैं, यहाँ ला सकते हैं।



गुरु वही जो काटने का काम करे!

“गुरु वही हैं जिन्हें देखकर मन में प्रेरणा मिले, उनका अस्तित्व हमारे अंदर उत्साह का संचार करे” गुरु के बारे में यदि आपने इस तरह की कल्पनाएँ पाल रखी हों तो वह सर्वथा गलत हैं। आपको उकसाकर भावुक बना देने में और आपका हैं माझ़-वाश करने में कोई अंतर नहीं हैं।

भावुक बनाना और प्रोत्साहित करना आपके लिए आज काम कर सकता है। लेकिन संभव है कि कल ही ये नाकाम हो जाए। उसके स्थान पर एक अटल और अनिवार्य सत्य को आपके अंदर दाखिल कराया जाए, तो वह एक गुण के स्प में आपके अंदर हरदम काम करेगा।

गुरु नामक व्यक्ति आपमें उत्साह भरने के लिए नहीं होते हैं। आपको सांत्वना देना, साहसी बनाना और प्रोत्साहित करना उनका काम नहीं है। आपने जो सरहदें बना रखी हैं उन्हें ध्वस्त करना ही उनका पसंद है। आप जिन-जिन चीजों में फंस गए हैं, उनसे आपको छुड़ाकर स्वतंत्रता देना ही उनकी अभिलाषा है।

बंधन में हिफाबत से रहने के बलाय आबाद रहकर खतरों का सामना करना ही उत्तम स्थिति है। सरहदों में बंधे रहना चींटी को भी अच्छा नहीं लगता। कोई भी जीव हो, अजादी पाना ही उसकी बुनियादी प्यास होती है।

जीव किसी के साथ बंधकर संतुष्ट नहीं रह सकता। इसीलिए जो भी प्राप्त होता है, उसे छोड़कर वह कुछ और की चाह करने लगता है। यही मुक्ति की ओर बढ़ने की प्रवृत्ति है। जागस्कता के साथ इस खोज में लगाना ही गुरु का कार्य है।

यदि कोई भगवद्गीता, बाइबल या कुरान से दो पञ्चों क्रो खूब भावुकता के साथ ताबड़तोड़ सुना दे, तो लोग उन्हें गुरु के स्प में मानने लग जाते हैं।

सीमाएं नष्ट करता हैं गुरु

मूल स्प से, गुरु का काम एक विधवंसक का होता है। आप जिस तरह से हैं, गुरु उसे नष्ट करना चाहता है, ताकि आपके साथ कुछ बड़ा घटित हो सके। उसका पूरा जीवन ही इसलिए है कि वह आपकी सारी सीमाओं को नष्ट कर सके, जिससे आप अपने जीवन में असीमता को पा सकें। पर आप जीवन भर अपनी सीमाओं को महिमा मंडित करने की कोशिश में लगे रहते हैं। चलिए इसे दूसरी तरह से समझते हैं, मान लीजिए आपको किसी मित्र की तलाश है तो आप केसा मित्र चाहेंगे? मित्र के स्प में आप ऐसे व्यक्ति को चाहेंगे, जो आपकी हाँ में हाँ मिलाए, जो आपके अहम की तुष्टि करे। अगर कोई व्यक्ति हरदम आपके अहम को छोट पहुंचाए तो वह आपका दुश्मन बन जाएगा। ऐसे में गुरु आपका वो मित्र है, जो हरदम आपके अहम स्पी गुब्बारे की हवा निकालता है।

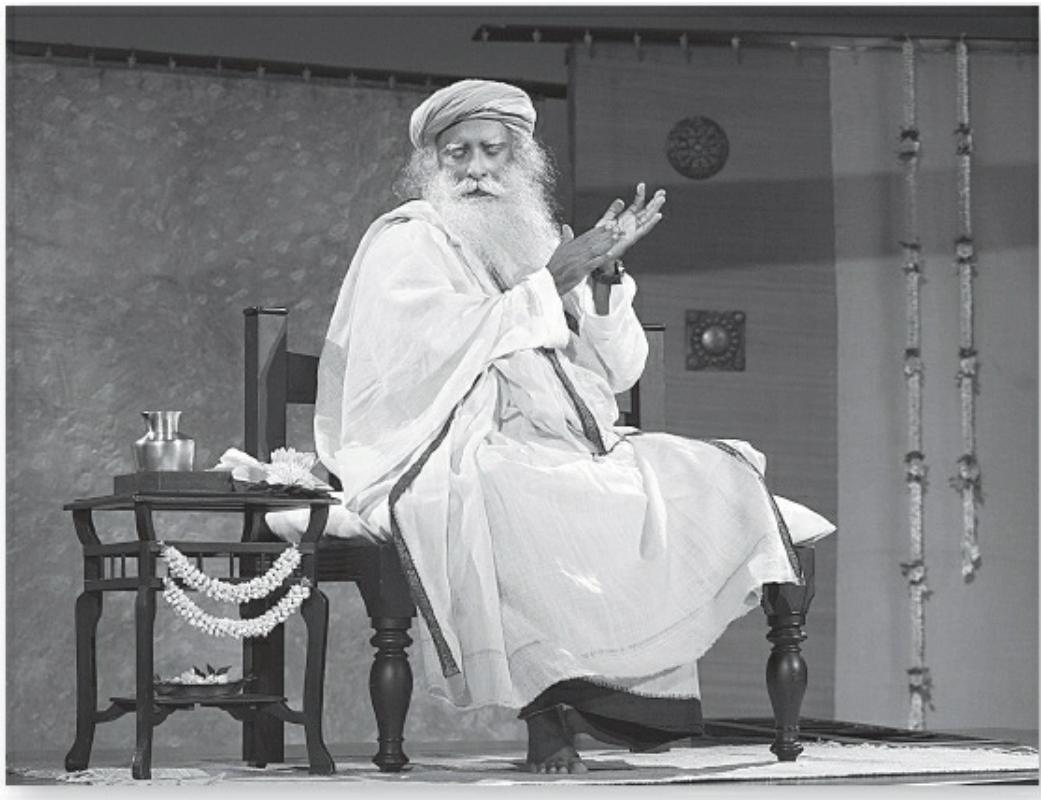
धर्मोपदेश अलग चीज है, गुरु अलग होते हैं। अनपढ़ लोगों से भरे समाज में पवित्र ग्रंथ समझी जाने वाली किताबों से कोई व्यक्ति पढ़ कर, किसी दूसरे के नजरिए से उसकी व्याख्या करे तो लाचार होकर उसे स्वीकार करना पड़ता था। बहुत हद तक उस स्थिति के बदलने के बाद भी, उनकी दया की प्रतीक्षा करना निर्थक काम है।

“हे गुरु, मुक्ति का मार्ग कौन सा है?” शिष्य ने पूछा।

“हिमालय चले जाओ। अन्य किसी भी वस्तु पर आसक्ति न रखते हुए भगवद्गीता के साथ पूरा समय गुज़ारते रहो। मुक्ति निश्चित है।”

चंद महीनों के बाद शिष्य से मिलने के लिए गुरु हिमालय गए। शिष्य ने उदासी के साथ उनका स्वागत किया।

“गुरु, जैसे आपने कहा था उसी का पालन किया। लेकिन झगड़ा व्यादा बढ़ गया है। कृपा करके आप ही दोनों को समझाकर सद्गुद्धि प्रदान करें।” ऐसा कहकर चेले ने अंदर देखकर आवाज़ दी।



“भगवती, गीता, देखो मेरे गुरुजी पथारे हैं।”

गुरु किसी चीज़ का उपदेश नहीं देते। वे जन्म और मरण इन दोनों से छुटकारा दिलवाने में मदद करते हैं। जन्म से मुक्ति पाने के लिए वे आपके काम के कुछ आँखारों का निर्माण कर देते हैं।

गुरु न तो कोई विद्वान हैं, न ही धार्शनिक। लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए रास्ता दिखाने वाला एक जीता जागता नक्शा है गुरु। क्या हम नक्शे के बिना लक्ष्य तक पहुँच नहीं सकते? पहुँच सकते हैं। यदि आप साहसिक कार्यों के लिए तैयार हैं तो कोशिश करके देख सकते हैं। लेकिन कई बार रास्ता भटकने का खतरा है। कई स्थानों पर डगमगा भी सकते हैं। विश्वभर की परिक्रमा करने के बावजूद लक्ष्य तक पहुँचे बिना रह सकते हैं। इन कामों की लिम्मेदारी लेकर गुरु आपके मार्ग को सुगम बना देते हैं।

आप चाहते हैं सभी प्रकार की वेदनाओं से छुटकारा मिले, शरीर स्वस्थ रहे। जब शरीर और मन आपके वश में रहें तभी यह संभव होता है। इस माहौल को बना देने वाले हैं गुरु। मैं कैसे गुरु बना? मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जो किसी के कहे अनुसार चलने के लिए तैयार नहीं होता। ऐसे मैं मैं भी इस बात की अपेक्षा नहीं करता कि कोई मेरे कहे अनुसार चले। लेकिन जब आनंद की स्थिति में पहुँच गया, तो मेरे शरीर का रोम-रोम उस आनंद की अधिकता और अधीनता को सहन करने में असमर्थ हो गया। हृदय से आनंद की लहरें

उठने लगीं तो मैंने अनुभव किया कि मेरे चारों ओर के सभी लोगों के लिए भी यह स्थिति संभव है।

जो लोग नगण्य वस्तुओं की तलाश में, उनके शिकार में निकलकर इस अद्वितीय आनंदमय दशा को गँवा रहे हैं, उनके साथ अपनी उपलब्धि बाँटने की अभिलाषा उठी। एक मुकाम पर आकर उसे पाने के लिए आए लोगों की भीड़ बढ़ती ही चली गई। उसे अनुशासन में लाने और व्यवस्थित करने के लिए कक्षाएं शुरू हुईं।

रिश्ता सामान्य स्पष्ट से एक तो शरीर से संबंधित को सकता है, मन से सरोकार रखने वाला हो सकता है या भावना से संबंधित हो सकता है। गुरु और शिष्य के बीच में इन सबसे परे एक रिश्ता खिल उठता है। दूसरों द्वारा अनछुए आयाम को स्पर्श करने वाले ही गुरु होते हैं।

वे आपके अहंकार का साथ नहीं देते। उसे टुकड़े...टुकड़े करके काट डालते हैं। आपको सोने नहीं देंगे, थाप देकर बगा देंगे।

जिनके साथ रहना आपको सुविधाजनक लगता है वे सही गुरु नहीं हैं। जिनके साथ आप सुविधाजनक महसूस नहीं करते, फिर भी उनसे दूर न रह पाते हुए उन्हें स्वेच्छा से स्वीकार करते हैं, वही सच्चे गुरु हैं।

एक गुरु के स्पष्ट में सफलता साँ फीसदी मेरी है। मुझे चाहे जिस तरह घुमाकर डालें, चाहे चित रहूँ या पट रहूँ, सफलता मेरी ही है। मैं तो आपको बगीचों में रहने के लिए बुलाता हूँ। यदि आप यों जिद करते हुए, 'न, मैं तो रेगिस्तान में ही रहूँगा' मुझसे दूर हट जाएँ तो उसमें मेरी हार कहाँ है?

एक मनुष्य होने के नाते इस समाज और देश के लिए जो-जो काम करने की इच्छा करता हूँ, उन्हें ही मैं कर रहा हूँ। किसी तरह बस खानापूर्ति करने के उद्देश्य से कुछ भी नहीं कर रहा हूँ।

दरअसल मुझे जो चाहिए था, वह मिल गया है। अब आँखें बंद करके बैठा रहना पर्याप्त है, लेकिन दूसरों को मेरी ज़रूरत है। कोई भी काम करें उसमें मेरे प्राण समाए रहते हैं। इसी भावना के साथ निरंतर काम में लगा रहता हूँ।

एक गुरु के होने के नाते मेरा सपना कौन सा है? ऐसा एक दिन आजा चाहिए जब मेरे लिए यहाँ कोई काम न बचे। यही मेरा सपना है।



क्या महिलाएँ योग कर सकती हैं?

इस समाज के अंदर कुछ परिवारों में यदि महिलाएँ योग, प्राणायाम आदि आध्यात्मिक साधनाओं में लग जाएँ तो ऐसा विश्वास किया जाता है कि वे अपने पति से अलग हो जाएँगी, परिवार से हट जाएँगी।

“क्या तुम्हें लिंदगी से वैराग्य को गया है? इस छोटी उम्र में किसलिए योग और ध्यान के पीछे भाग रही हो?” यों पूछकर युवतियों को भला-बुरा कहने वाले भी यहाँ मिलेंगे।

“जब तक शरीर सक्रिय है, सिर्फ छोटे-छोटे सुखों को पाने के लिए उसका उपयोग कर लें। जब शरीर और किसी काम के लायक न रह जाए तब उसे अध्यात्म में लगाएँ” इस तरह की संस्कृति दुनिया में पनप गई है।

जब शरीर ठीक तरह से काम नहीं कर सकता, भोजन नहीं कर सकते, खाने पर उसे हल्म नहीं कर सकते। बैठने पर उठ कर खड़ा होना मुश्किल हो जाता है। खड़े होने पर बैठ नहीं सकते। क्या ऐसी हालत में ही आध्यात्मिक साधना करेंगे? यह केसी सोच है?

छोटी उम्र में योग करने से जीवन से वैराग्य नहीं पैदा होता। उल्टे लिंदगी के प्रति संपूर्ण प्रेम ही उत्पन्न होता है।

उस व्यवस्था को, जिसमें कोई स्त्री एक ऐसे व्यक्ति के साथ जीवन बिताने के लिए विवश हो जाए, जो पनी को काम करने वाली मशीन मानता हो, तो इसे परिवार कैसे कह सकते हैं?

एक दूसरे की साझीदारी करना, परस्पर सुख-दुख बाँटना इसी का तो नाम परिवार है। पति और पनी दोनों को एक दूसरे की परवाह करनी चाहिए न?

अध्यात्म युवकों के लिए हैं या बुजुर्गों के लिए?

सदगुरुः अध्यात्म की बुनियाद शांति और आनंद हैं। आप कब शांति और आनंद के साथ रहना चाहते हैं? अपने जीवन की शुरुआत में या उसके अंतिम चरण में, इसका निर्णय स्वयं आप ही को करना है।

आध्यात्मिक प्रक्रिया कुछ और नहीं- जीवन के प्रति गहरा लुड़ाव है, इंसान को कल्पना से भी अधिक गहरा। जिंदगी को सतह पर नहीं जीना, बल्कि गहरे भीतर उत्तर कर जीना - यह कोई ऐसी बेकार की चीज़ नहीं है, जिसे आपने किसी किताब में पढ़ लिया या फिर कोई ऐसी बेतुकी बात नहीं है, जिसे आपने कहीं सुन लिया। यह जीवन के संबंध में बहुत गहरी बात है। आप जीवन की गहराई में तब तक नहीं उत्तर सकते, जब तक कि आप जीवन की बारीकियों पर ध्यान देने के लिए तैयार नहीं होते।

दोनों को एकलूट होकर एक ही दिशा में यात्रा करनी है न? परिवार की लिम्मेदारी लेने के कारण महिलाएँ क्या बेहतरीन चीजों की कामना ही न करें?

वास्तव में अध्यात्म मूल स्प से हमारे भीतर घटित होने वाली आंतरिक यात्रा है। कोई भी रिश्ता उसके मार्ग में आड़े नहीं आ सकता।

आप सिनेमा घर जाना चाहें तो मना करते हुए आपको लोग रोक सकते हैं। 'रोक-रोक' कहाँ माँग रही हूँ, तीन दिन में एक ही तो माँगती हूँ यह कहते हुए अगर आप साड़ी की टुकान जाना चाहें, तो पति मना कर सकते हैं। मंदिर जाने की बात कहें तो कोई बीच में पड़कर रोक सकता है। कैलाश पर्वत पर चढ़ने की इच्छा करें तो एक पर्वत की तरह खड़े होकर आपका मार्ग रोका जा सकता है। पति, पत्नी, ननद या कोई भी यों आपको परेशान कर सकते हैं। यह सब अध्यात्म की समस्या नहीं हैं, परिवार की समस्या हैं। लेकिन यदि आपने भीतर की ओर मुड़कर यात्रा करने का निर्णय ले लिया, तो क्या यह बाहर रहने वाले किसी व्यक्ति के मार्ग में आड़े आने वाला है? या किसी बाहरी व्यक्ति की अनुमति आवश्यक होती है? आप अपने भीतर कैसे रहने वाले हैं इसे तय करने का हक किसी भी दूसरे व्यक्ति का नहीं है। उसकी शक्ति भी उनके पास नहीं है।



परिवार में कोई समस्या उठ खड़ी हो, तो उसे अपने स्तर पर कैसे ठीक किया जा सकता है, इसके बारे में सोचना चाहिए। अगर उसे ठीक करने की परिस्थिति ही न हो तो और क्या करना है, इसके बारे में भी आपको ही सोचकर निर्णय करना है।

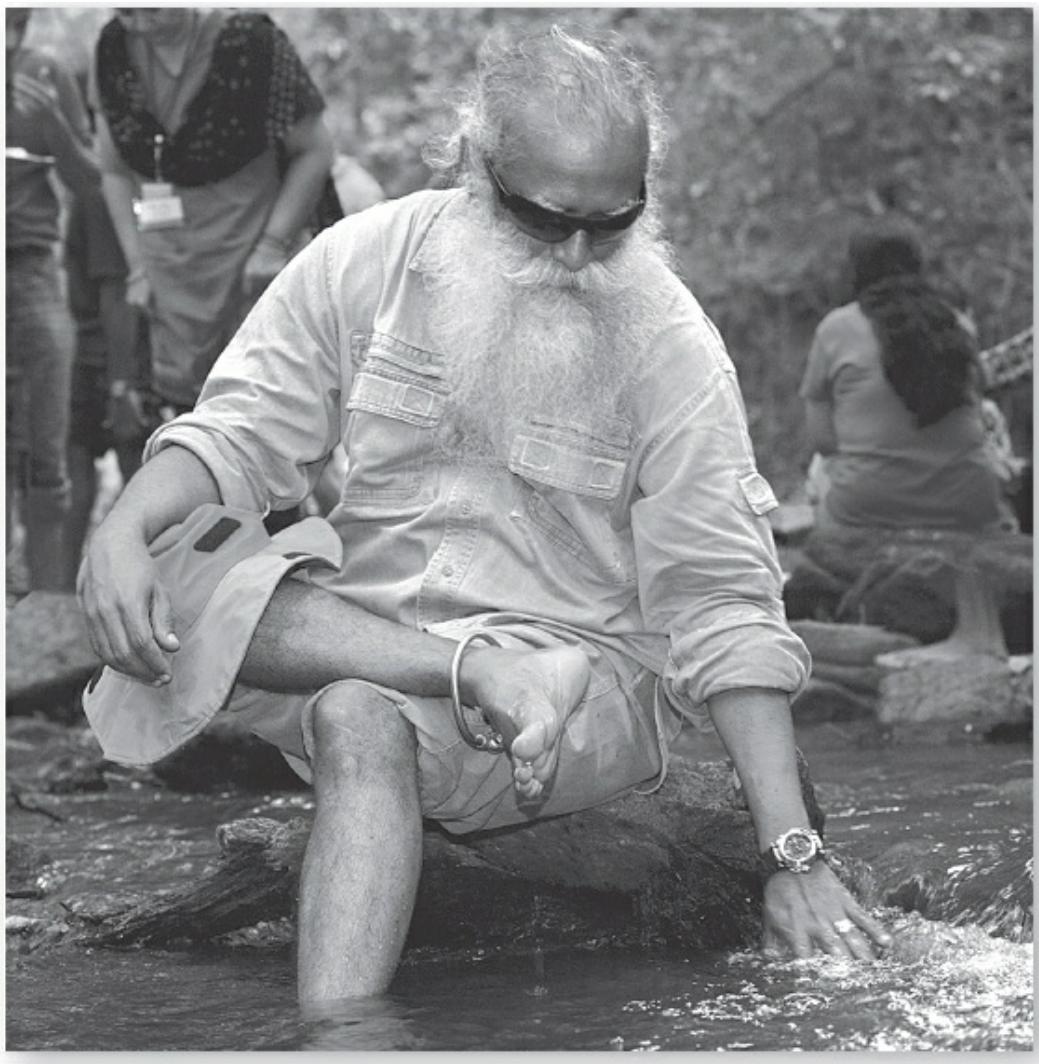
इसी तरह एक दिन शंकरन पिल्लैं और उनकी पत्नी के बीच झगड़ा फूट पड़ा। विश्वुद्ध के स्तर की लड़ाई।

शंकरन पिल्लैं बड़ी विरक्ति के साथ बाहर निकल गए। तेल कदम भरते हुए बहुत दूर चलने के बाद देखा कि एक वृक्ष के नीचे कोई साधु बैठे थे। उनके चेहरे पर प्रसन्नता और भरपूर शांति।

शंकरन पिल्लैं ने उन्हें प्रणाम किया।

“महाराज, घर में मेरी पत्नी समस्या पैदा करती है। बात-बात पर ताजे मारती हैं। बैठने पर टिप्पणी, खड़े होने पर उलाहना, मौन रहने पर पूछती हैं, ‘क्या गँगे हो गए हो? बोलते क्यों नहीं?’ बोलने पर कहती हैं, ‘हरदम मेरी बात काटते हो।’ हमेशा बेचैन रहता हूँ। उसे सँभालने का कोई मार्ग हो तो बताएँ, यों बड़ी विनम्रता के साथ निवेदन किया।

साधु ने शंकरन पिल्लैं को दयनीय दृष्टि से देखा। फिर एकदम फूट पड़े, “मूर्ख कहीं का! अगर मैं कोई सरल उपाय जानता तो क्यों संज्ञास लेकर यहाँ आकर बैठता?”



यों झगड़े-टंटे के कारण हटने के बलाए आध्यात्म के लिए हटते तो कितना अच्छा होता!

क्या आप परे जोश के साथ जीने की इच्छा रखते हैं? या आधी-अधूरी जीवंतता के साथ जीना काफी है? मरने से पहले भले ही परे जग का अनुभव न कर पाएं, क्या आपके मन में जीवन के सभी आयामों को जानने की अभिलाषा है या नहीं है? यदि ऐसा लक्ष्य हो तो उसी का नाम आध्यात्म है। बिना जोश के साथ जीकर चले जाने की बात सोचें तो उसका नाम सांसारिक जीवन है।

व्यक्ति स्वयं उन्नत स्थिति पर कैसे पहुँचे - अगर इस बात पर कोई ध्यान दे तो उसे कर्तव्य से डिगा हुआ नहीं मान सकते। यदि आपके परिवार के जन आपके ऊपर सच्चा स्नेह रखें, तो विरोध किये बिना खुशी के साथ उसे स्वीकार करेंगे।

यदि कोई उन्नत दशा का अनुभव कर ले तो वह आनंद केवल उस व्यक्ति का उद्घार नहीं करेगा, बल्कि उसके आसपास के सभी लोगों को उन्नत स्थिति में पहुँचाएगा, इस तथ्य को

अच्छी तरह समझ लें।



आप माटी के या माटी आपकी?

जब आपका जन्म हुआ था, आप का कद कितना था? अब कितना हैं? इस अंतराल में उसके बढ़ कर विकसित होने के लिए आपने क्या किया?

उसे खाना दिया।

आपको भोजन कहाँ से मिला? इसी माटी से। आपकी खाई हरेक बनस्पति और अनाज इसी माटी से ही तो तैयार हुए।

अगर आप सामिष भोजी हैं तो आपकी खाई हरेक बकरी और मुर्गी भी तो इसी माटी से उपजी वस्तुओं को खाकर ही पलकर बड़ी हुई थी, और फिर आपकी भूख बुझाई थी। जैसे भी हो, कुल मिलाकर मूल रूप से इसी माटी से आपका शरीर बना है। व्यों-व्यों आपके शरीर में माटी बुझती गई आपने उसे 'मैं' कहकर अपना लिया।

एक लोटे में जल रखा है। क्या वह जल और आप एक हैं? आप कहेंगे 'नहीं'। उस जल को लेकर पी लीजिए। जब वह आपके शरीर में मिल गया उसे क्या कहेंगे? अब वह आप बन गया न?

मतलब यह है कि अपने अनुभव की सीमा में जो आता है उसी को आप 'मैं' के रूप में महसूस करेंगे। जब तक वह बाहर है आप समझते हैं, वह अलग है और आप अलग हैं।

क्या आप महसूस करते हैं कि बाहर रहने वाली पानी, माटी, हवा और ताप से ही आपका निर्माण हुआ है? जब वे आपका एक हिस्सा बन गए उन्हें अलग- अलग करके देखना संभव नहीं रहा। कुल मिलाकर उसे 'मैं' की पहचान दे दी आपने।

आपके पुरखे कहाँ गए? चाहे उन्हें दफनाया गया हो या जलाया गया हो, वे इसी माटी में समा गए हैं। इस बात को न भूलें कि उन्हीं के ऊपर आप रोक डग भरते हुए चलते हैं। आप

भी आखिर में कहाँ जाने वाले हैं? आपके मूल तत्व स्पी इसी माटी के ही अंदर।

जीवन का परम लक्ष्य

सिर्फ बेहतर स्वास्थ्य से ही संतुष्ट न हो जाएं। हालांकि अच्छी सेहत होना बाकई बहुत अच्छी बात है, लेकिन यह न सोचें कि अच्छी सेहत होना ही इंसान के लिए काफी है। इसी तरह केवल एक सफल पेशा, या सिर्फ एक अच्छा परिवार पा कर ही तुष्ट न हो जाएं। ये सारी चीजें तो सभी के पास होनी ही चाहिए, लेकिन ये आपके जीवन का परम लक्ष्य नहीं हो सकता। आपका जीवन का चरम तो वह है, जब आप अपने भीतर अपने अंतररत्नम को स्पर्श करते हैं, क्योंकि तब आप यहां सृष्टि के मात्र एक अंश के स्प में नहीं, बल्कि सृष्टा के स्प में मौजूद हो सकते हैं। ऐसा अवश्य होना चाहिए। हर इंसान इसको पानी के काबिल है, हर इंसान इसका अधिकारी है।

थोड़ी-सी माटी आपका स्वस्प बनकर साँस ले रही है। और कुछ माटी आपके बाग में ऊँचे पेड़ के स्प में बढ़ कर खड़ी है और थोड़ी माटी कुसरी बन गई है जिस पर आप बैठे हैं।

यही माटी चक्र-प्रक्रिया में आम, नीम, इमली, फूल, केचुआ, मनुष्य यों अनेकानेक एवं भिन्न-भिन्न अवतार ले रही हैं, और लेने वाली हैं।

घड़े में रखें या छोटे कलश में, उसे आप पानी ही तो कहेंगे?

यही दलील आप पर भी लागू होती है ज?

माना कि इकट्ठा किए गए बरतन अलग-अलग हैं, लेकिन उनकी बनावट का मूल तत्व यही माटी है न? यही पानी है न? यही वायु और यही ताप है न?

इसलिए हरेक में आप हैं न?

इसका दूसरा पक्ष भी सच है। आपने जिस गुब्बारे को फँककर फलाया उसमें आप की ही साँस है, प्राणों की वायु है। जब वह गुब्बारा फूट जाता है पृथ्वी की हवा में, तो आपका एक हिस्सा भी उसमें मिल गया न?



संक्षेप में कहें तो विस तरह आप इस विश्व का एक हिस्सा हैं, उसी तरह यह विश्व भी आपका एक हिस्सा हैं, क्या आप इस तथ्य को समझ रहे हैं?

इस बात को दिमाग से समझें तो विस्मित हो सकते हैं बस।

यदि यह बात आपकी चेतना में खिल जाए तो आपके अंदर भारी परिवर्तन फूटेगा।

यही है वास्तविक अध्यात्म।

अन्यथा अध्यात्म का अर्थ मंदिर में जाकर नारियल फोड़ना नहीं है, मोमबत्ती ललाजा नहीं है, घुटने टेककर इबादत करना नहीं है।

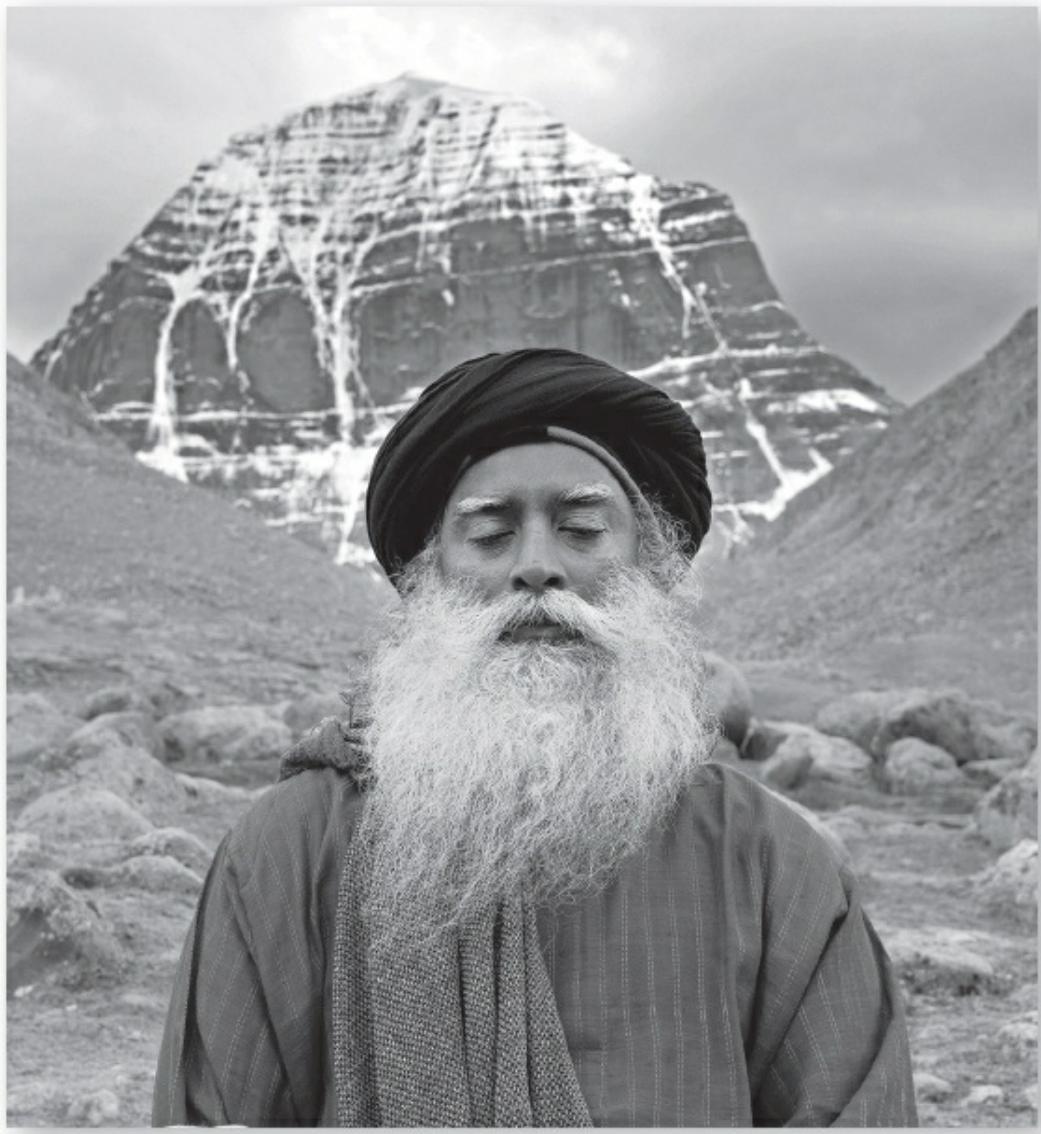
यदि आप इसे समझ लें तो ईश्वर की प्रतिक्षा किये बिना अपने स्वर्ग का निर्माण स्वयं कर सकते हैं।

एक योगी मृत्यु शम्या पर थे।

अपने शिष्यों से उन्होंने कहा कि मैंने स्वर्ग जाने का निर्णय ले लिया है।

“गुरुजी, आपको स्वर्ग मिलेगा या नरक, पता नहीं ईश्वर के मन में क्या है? आप कैसे

जानते हैं?” एक चेले ने पूछा।



“मैं नहीं जानता कि ईश्वर के मन में क्या है? लेकिन मैं यह तो जानता हूँ कि मेरे मन में क्या है। दूसरे लोग जिसे नरक कहते हैं भले ही उस जगह पर मुझे भेज दें, उसे भी स्वर्ग मानकर खुशी मनाना मुझे आता है” गुरु ने कहा।

सच्ची बात है। अपनी चेतना के अनुभव में आप किसी को भी स्वर्ग बना सकते हैं, या नरक बना सकते हैं। वह बाहरी परिस्थितियों का परिणाम नहीं है।

यदि आपने महसूस कर लिया कि आप और सामने वाला व्यक्ति एक ही हैं तो आप किसे देखकर जलेंगे? किसके साथ झगड़ा करेंगे? किसके साथ होड़ लगाएँगे? किससे दुश्मनी पालेंगे हैं?

इस अनुभव के आने पर, बाहरी परिस्थितियाँ लेंसी भी बनी हों, आपके लिए हमेशा स्वर्ग ही स्वर्ग है।



क्या जीवन कोई लेन-देन का मामला हैं?

“ईशा फाउंडेशन, ग्रामीण नवजागरण अभियान में बड़ी सरगमी के साथ लगा हुआ है। क्या आपके मन में राजनीति में प्रवेश करने का कोई निहित स्वार्थ हैं?” किसी नौबतवान ने मुझसे पूछा।

मुझे उसका सवाल बड़ा विचित्र लगा।

मैंने उस युवक से कहा, “धर जाकर अपनी माताजी से पूछो, तुम्हें जन्म देते ही उन्होंने दृढ़ पिलाया था, उसके पीछे उनका कौन-सा निहित स्वार्थ था? वही स्वार्थ मेरा भी है।”

इसमें उस युवक का कोई दोष नहीं है। यह समाज ऐसे लोगों से भर गया हैं जो फल की इच्छा के बिना, निहित स्वार्थ के बिना कोई काम करने को राजी नहीं हैं। हर बात को शक की नज़र से देखने का आदी हो गया हैं यह समाज।

अगर आप जीवन को हर पल पूर्णता में अनुभव करते हुए जीना चाहते हैं तो असीम स्नेह बरसाकर देखिए। इसके विपरीत, यदि आप जीवन को मात्र लेन-देन के मामले को तरह देखने लगे तो आपकी मानसिक शांति नष्ट हो जाएगी।

अगर सभी मामलों में अपने फायदे को ही ढूँढते रहेंगे तो इसका सीधा-सा मतलब यही है कि आपने अपने मन में शैतान को दाखिल होने की अनुमति दे दी।

गिरजाघर की हर प्रार्थना-सभा में स्नेह की महिमा का बखान करने वाले कोई पादरी सङ्क पर चल रहे थे। रास्ते में उन्होंने देखा कि बीच सङ्क पर कोई इंसान खून में लथपथ होकर औंधा पड़ा हुआ है। पादरी ने सकपकाकर उसे सीधे करके देखा तो एकदम चौंक उठे।

“हर जीव है
सिरबनहार की निशानी;
हर सज्जन है
सर्वकं को महसूसने का
तोरण द्वारा।”

-सद्गुरु

वहाँ जो व्यक्ति अपनी जान के लिए संघर्ष कर रहा था, वह और कोई नहीं, कूर शैतान था। पादरी साहब झट पीछे हट गए। शैतान उनसे गिड़गिड़ाने लगा “मुझे किसी तरह बचाइए।”

“क्या कह रहे हो? मैं तुम्हें बचाऊँ? तुम्हें इस दुनिया से खदेड़कर भगाने के लिए तो विश्व-भर के हम सारे पादरी लगातार संघर्ष कर रहे हैं।”

“आपके ईसा मसीह ने यही तो सिखाया है कि दुश्मन से भी प्रेम करो। क्या आप उस शिक्षा को भूल गए?”

“शैतान भले ही धर्मशास्त्र से उद्धरण दे, उसे सुनकर धोखा खाने वाला और कोई होगा, मैं नहीं” यों कहकर पादरी वहाँ से तेजी से चलने लगी।

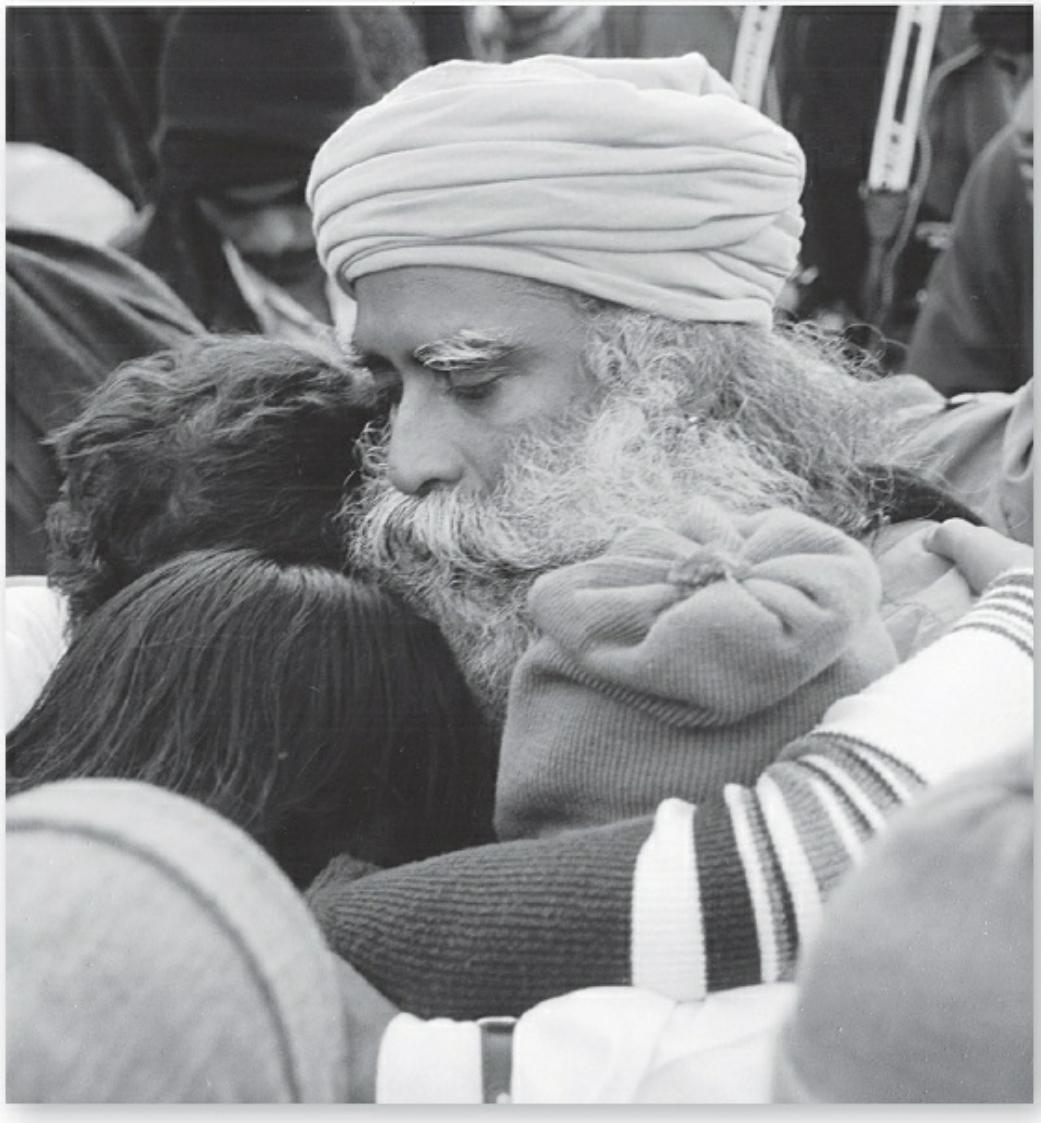
“मैं अपने लिए यह मदद नहीं माँग रहा हूँ। आपका लिहाज करते हुए कह रहा हूँ। अगर आप मेरी रक्षा नहीं करते तो इसका घाटा आपको ही है। अगर यहाँ शैतान नाम की कोई चीज न हो तो कौन आएगा आपके पास ईश्वर की खोज करते हुए?” शैतान को आवाज आई पीछे से।

पादरी के मन में द्वंद्व उठने लगा।

“बरा सोचिए! अगर लोग गिरबाधर आना छोड़ दें तो आपकी जीविका का क्या होगा?”

उसके बाद पादरी क्षण भर भी नहीं हिचके। शैतान को कंधे पर डालकर अस्पताल की ओर चल दिए।

लेन-देन की दलील से पादरी को भी पटाने के व्यापार में शैतान होशियार था।



यदि आप जीवन को केवल लेन-देन के स्प में ही देखेंगे तो आप अपने मन को शैतान के हाथों सौंप देंगे, यही इसका मतलब है। उसके बाद तो अंदर और बाहर केवल संघर्ष ही संघर्ष रहेगा।

शंकरन पिल्लैं के खलिहान में आग लग जाने के कारण वहाँ इकट्ठा कर रखा गया अजाज का ढेर ललकर राख हो गया।

शंकरन पिल्लैं गम मिटाने के लिए शराबखाने में चले गए।

उनकी पत्नी गुर्से में भरकर बीमा कंपनी गई और वह मैनेजर के कमरे में आँधी की तरह घस गई। वह चिल्लाने लगी, “हमने अपने गोदाम का पाँच लाख रुपए का बीमा कर रखा है। अभी, इसी क्षण वह रकम गिनकर रखिए।”

“मैंडम, यह बात अहम नहीं है कि आपने गोदाम का कितने रुपए का बीमा करा रखा है।

हम लोग पहले इसकी जाँच करेंगे कि क्या वह इतने मूल्य का हैं, उसके बाद ही देय रकम तय करेंगे।” मैनेजर ने समझाया।

शंकरन पिल्लौं की पढ़ी ने बैठकर विचार किया। उसने कहा, “यदि यही आपका नियम है तो मेरे पति के किये गए बीमे को अभी तुरंत रद्द कर दीजिए।”

भूलें नहीं। आपका असली मूल्य इस बात पर आधारित नहीं है कि कितने सफल व्यक्ति के स्पष्ट में आपका चित्रण किया गया हैं, बल्कि वह इस पर निर्भर करता हैं कि आप आंतरिक स्पष्ट से कैसे व्यक्ति हैं।

अपने फायदे के लिए यदि आप दूसरे का शोषण करने की सोचेंगे, तो उसके लिए ज़रूरी रणनीतियाँ बनाते-बनाते खुद अपने को बला लेंगे।

इसे छोड़कर, चाहे आप विस किसी भी व्यवसाय में लगे हुए हों, उसे दूसरों की परवाह करने वाले साधन के स्पष्ट में उपयोग करके देखें, उसे अपने स्नेह को प्रकट करने के स्पष्ट में पेश करके देखिए, सफलता के साथ आनंद और शांति आपके द्वार पर दस्तक देगी।



मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण

“महापुरुषों के संबंध में रचित पुस्तकों को पढ़ते समय, निर्वाण नामक शब्द बार-बार सामने आता है। यद्यपि सुनने में यह शब्द आकर्षक लगता है, ज्ञानी पुरुषों के साथ जोड़ करके देखते हुए, ज़रा हिचक का अनुभव होता है” किसी ने मुझसे पूछा।

दरअसल, निर्वाण शब्द को नगृता के अर्थ में लेने के कारण यह गड़बड़ी हुई थी। तमिल में निर्वाण शब्द का अर्थ “नगृता” है।

समाधि की अवस्था के लिए इस्तेमाल किया गया यह शब्द सर्वथा उपयुक्त है। निर्वाण का अर्थ है ‘न होने की स्थिति।’ यही प्रत्येक आध्यात्मिक खोज का लक्ष्य है।

समाधि क्या है?

समा का मतलब है शांति, भेदभावों से रहित स्थिति, इस तरह इसके कई अर्थ हैं।

‘धी’ शब्द बुद्धि को सूचित करता है।

आप एक पथर को तोड़ना चाहते हैं। अगर आपको पथर और हाथ में अंतर करना नहीं आता तो ऊँगली तुड़वा लेने की भी संभावना है।

मनोरोगी को अपने भोजन को मुँह की ओर ले जाने में भी भारी दिक्कत पड़ती है, क्यों? इसीलिए कि हाथ और भोजन को अलग-अलग करके देखने की शक्ति नहीं है, विश्लेषण की बुद्धि नहीं है।

इसलिए विश्लेषित कर देखने के लिए बुद्धि की लक्सरत पड़ती है।

लेकिन जाना प्रकार के धर्म क्या कहते हैं? कहते हैं, यह अलग, वह अलग नहीं है;

जागरुकता ही तो जीवन है

जागरुकता कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसे आप करते हैं। सच्चाई यह है कि आप जितना कम करते हैं, भीतर से उतने ही जारास्क होते जाते हैं। आपके भीतर जैसे-जैसे आपकी क्रियाशीलता कम होती जाती है जैसे-जैसे आपका 'मैं' घटता जाता है, आपकी जागरुकता उतनी ही बढ़ती जाती है। हमेशा ऐसा होता है कि आपका व्यक्तित्व जितना ही कम होता जाता है, उतनी ही आपकी मौजूदगी बढ़ती जाती है। अपना एक विशेष व्यक्तित्व बनाए रखने के लिए आपको कई सारे काम धंधे करने पड़ते हैं। हैं न? अगर आपकी यह क्रियाशीलता कम हो जाती है तो अचानक आपकी जागरुकता बढ़ जाती है, क्योंकि जागरुकता कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसे आप करते हैं। जागरुकता ही तो जीवन है।

सब एक है। वही ईश्वर है। विज्ञान भी डंके की चोट पर कहता है कि सब एक ही है।

सब एक ही है - इसे मात्र शब्दों द्वारा कहने तक न रुककर, उसे अपने अनुभव से महसूस करने का प्रयत्न ही आध्यात्मिक खोज है।

बुद्धि हो तो विवेचना करने की बात सूझती है। बुद्धि को गँवा देने पर कौन क्या है का भेद न रहेगा। सब कुछ एक जैसा लगेगा। तो इसका मतलब यह है कि मनोरोग से प्रभावित लोगों ने ईश्वर को पा लिया? नहीं।

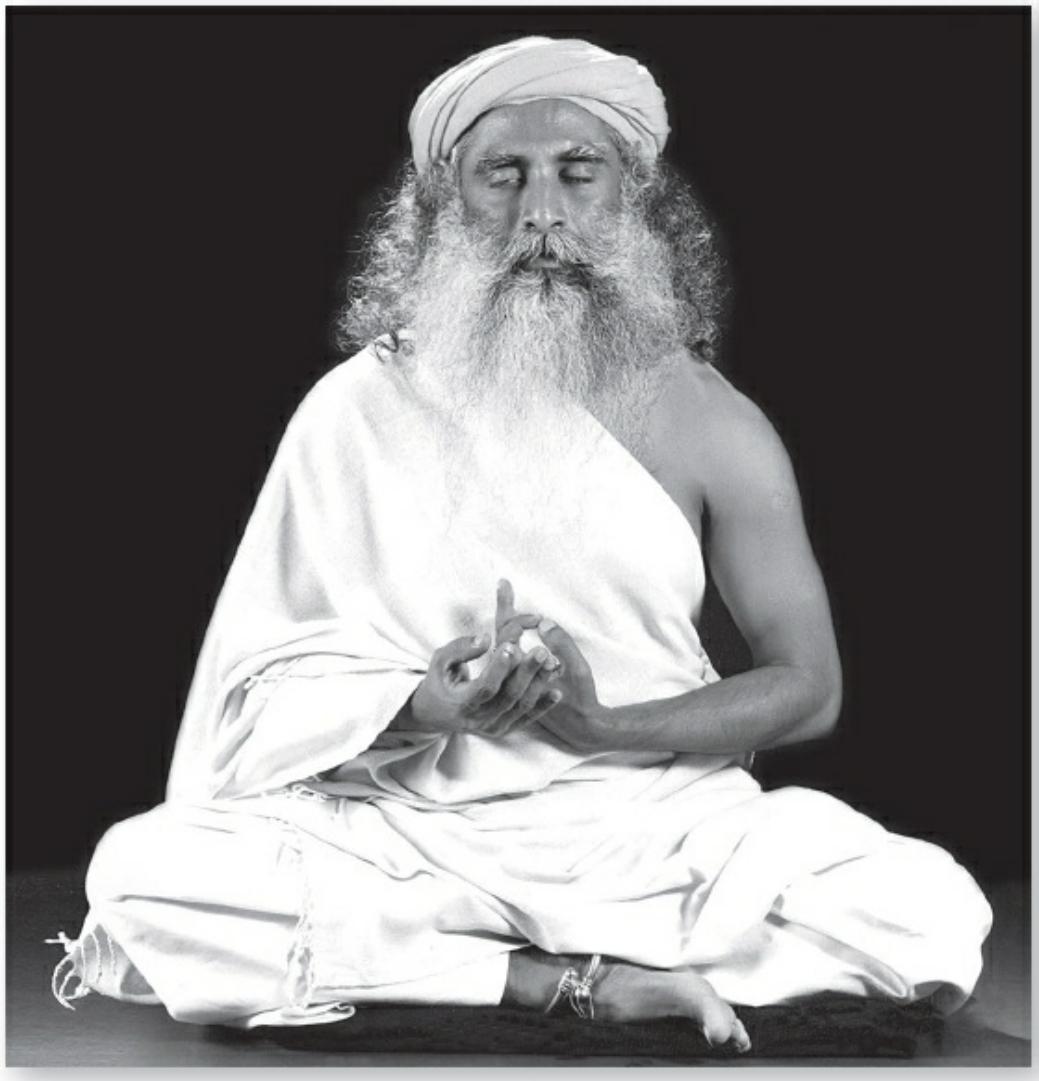
अपने अनुभव को समझने की क्षमता उनमें नहीं है।

तो उस महान स्थिति को प्राप्त करने के लिए बुद्धि की लसरत है या नहीं?

बुद्धि को सीमा में पसपपरखते हुए, उसकी अंतर करने की प्रकृति के परे जाने का महान अनुभव ही समाधि की स्थिति है।

इसका शब्दों में वर्णन करने की कोशिश करें तो पूर्णता नहीं आएगी।

चीज में एक लेन गुरु थे। वे बहुत अच्छे चित्रकार भी थे। यह सुनकर सम्राट ने उन्हें अपने महल में बुलवाया।



समाट ने निवेदन किया, “मैं चाहता हूँ आपका चित्र मेरे महल को सजाए।”

“मुझे एक अलग कमरा चाहिए” गुरु ने कहा।

सभी सुविधाओं से पूर्ण एक सुंदर कमरा महल के अंदर उन्हें दिया गया।

उसके एक महीने बाद यह देखने के लिए समाट वहाँ गए कि चित्र कहाँ तक बना है।

गुरु ने एक छोटी लकीर तक नहीं खींची थी।

“तीन वर्ष तक मुझे परेशान किये बिना अकेले छोड़ दो।” गुरु ने कहा।

समाट ने लाचार होकर माज लिया।

तीन वर्ष पूरे होने का दिन आया।

बड़ी उत्सुकता के साथ समाट ने चित्रकारी के कमरे में प्रवेश किया।

गुरु ने मोटी-मोटी लकीरों से एक राह का चित्र बनाया था।
सम्राट को बड़ी निराशा हुई।

“कोई रास्ता बनाएँ तो वह या तो महल, मंदिर या बाग में पहुँचना चाहिए। चित्र को उस स्प में पूरा किया होता तो सुंदर रहता न? समझ में नहीं आ रहा है कि यह पथ कहाँ जाता है?” सम्राट ने सब्र खोकर पूछा।

जेन गुरु मुस्कराए। उस पथ पर दाखिल होकर ओझल को गए। लॉट कर आए नहीं।

इस तरह विश्व के साथ जीव का एकाकार होकर मिलना ही समाधि को स्थिति है।

ज्ञानमार्ग में यात्रा करने वाला हर व्यक्ति जहाँ पहुँचना चाहता है वह लक्ष्य है समाधि की स्थिति।

बहुत पुराना एक दृष्टांत इसे समझा देगा।

उड़ने वाला एक बुलबुला अपने एक खास स्प में अपने व्यक्तित्व के साथ उड़ रहा है। कुछ समय बाद फूट गया। लेकिन उतनी देर तक उसके अंदर जो वायु थी वह अब कहाँ है, उसे अलग से दिखाया नहीं जा सकता।

शरीर स्पी यंत्र के अंदर तालाबंद जीव की स्थिति भी वही है। उसे छाड़ाकर सृष्टि के साथ एकाकार स्प से मिलाने की उन्नत स्थिति को प्राप्त करना ही समाधि-स्थिति है।

ऐसा विचार उठ सकता है कि इसके लिए इतनी सारी साधना-अभ्यास करने को क्या लास्तर है। गर्दन काट लें तो बात बन जाएगी न? यह सच है कि शरीर को ध्वस्त करें तो वह जीव को ढोने की क्षमता को गँवा देगा और प्राण निकल जाएँगे। लेकिन यह समाधि की स्थिति नहीं है, आत्महत्या है।

तो समाधि की स्थिति किसे कहते हैं?

शरीर को ज़रा भी क्षति पहुँचाए बिना, वैसे घर से बाहर कदम उठाकर रखते हैं, उसी तरह बाहर छोड़ने वाली साँस के साथ प्राण भी शरीर को तबकर शून्य के साथ एकाकार हो जाए, तो यह स्थिति ही महासमाधि है। इसे अपने मनचाहे क्षण में रच लेते हैं महापुरुष।

वैसे मुक्ति, मोक्ष, निर्वाण आदि इस अवस्था को बताने के लिए कई आकर्षक शब्द हैं।



मंदिर किसलिए

सच बताएँ तो बुरा लगेगा।

आज मंदिरों में जाने वालों में अधिकतर लोग किसी शक्ति से आकर्षित होकर वहाँ नहीं जाते। भय और इच्छाओं से प्रेरित होकर ही वहाँ जाते हैं।

मंदिर नामक संरचना के पीछे एक अलग विज्ञान है।

आप जिस लगत में रहते हैं उसे समझने के लिए इस्तेमाल होने वाले उपकरण आपकी पांच इन्ड्रियां हैं।

आकाश को देखने पर आपको वह बहुत विशाल लगेगा। सूर्य, नक्षत्र और अन्य ग्रह ही तो आपके ध्यान को खींच रहे हैं? उनके द्वारा भरे जाने के बाद इस ब्रह्मांड में अतिशय स्प से व्याप्त निस्सीम शून्य आपको दिखाई दिया है?

उस सीमातीत शून्य में, जिसे स्प और आकार से परिभाषित नहीं किया जा सकता, उस महाशून्य में एक आनंदमय अनुभव है। उसे आप महसूस कर लें, इसी उद्देश्य से बनाए गए हैं मंदिर। उसका अनुभव करने के लिए आपकी पाँचों इन्ड्रियां काफी नहीं हैं।

पंचेन्द्रियों के आधार पर मनुष्य ने समझ रखा है कि उसने संपूर्ण विश्व को जान लिया है। पता है उसकी यह सोच किस तरह की है?

किसी लेन गुरु के पास एक बंदर आया। उसने प्रार्थना की, ‘मुझे अपना चेला बना लीजिए।’

उसने कहा, “मेरे पास ऐसी क्षमता है जो दूसरों में नहीं मिलेगी। एक ही लपक में मैं आठ साँपेड़ों को लांघ सकता हूँ।”

मन्दिर आज़ क्यो आपना महत्व खो चुके हैं?

सद्गुरु: मंदिर, उस स्थान पर आने वाले लोगों में ऊर्जा का संचार करने के लिए बनाए गए। कालांतर में संभव है कि लोग ऊर्जा प्राप्त करने की विधि भूल गए हों अथवा मंदिर अपनी शक्ति को खो चुके हों। जो भी हो, प्रकृति का भी सही उपयोग करने की कला है मनुष्य अनजान हो गया।

पहले मंदिर समाज से अच्छी तरह लुड़े हुए थे। उस समय लोग मंदिरों से घनिष्ठ संबंध रखते थे। अब कई लोग मंदिरों को मनोरंजन का स्थान समझने लग गए हैं। बाजार में दुकानदारी के लिए जाने पर जो खर्च होगा उससे भी कम खर्च में ईश्वर से सौंदा निपटने की कोशिश करते हैं।

खास तौर से दक्षिण भारत में पहले मंदिर का निर्माण करने के बाद ही उसके चारों ओर एक समाज का निर्माण किया जाता था। उस मंदिर की संस्कृति हर घर में प्रतिफलित होती थी। आज भी यह संभव है। किसी भी अवसर का उपयोग करना या न करना आप ही के हाथों में है। मंदिरों के संबंध में भी यही बात सत्य है।

इसीलिए ध्यानलिंग को हमने आम जनता के लिए खोल रखा है। यहाँ मंदिर की देखभाल से लेकर हरेक काम में कोई भी इंसान पूर्ण स्प से हिस्सा लेकर लाभ उठा सकता है।

बंदर के हाथ में गुरु ने एक चाकू दिया।

बोले, “आज तुम जितनी दूर जा सकते हो, चले जाना। वहाँ पर इस चाकू से एक निशान बनाकर लौट आओ। उसके बाद मैं अपना निर्णय बताऊँगा।”

बंदर ने अपने मन में इसे कोई मूर्खतापूर्ण चाल समझी। फिर भी उसने तय कर लिया आज इस लेन गुरु को पस्त करके ही छोड़ना है। अपनी आदत से भी ज्यादा तेजी के साथ कूदते हुए चला। थक जाने पर वहाँ किसी पेड़ पर चाकू से निशान बनाने के बाद लौटा।



“मैंने विस पेड़ पर निशान लगाया है, वहाँ तक पहुँचने में आपको कम से कम कई महीनों तक यात्रा करनी पड़ेगी” बंदर ने कहा।

“कोई लस्तरत नहीं है” कहते हुए गुरु मुस्कराए। खुद विस तख्ते पर बैठे थे उसे दिखाया।
उस पर बंदर का बनाया निशान था।

ब्रह्मांड में मनुष्य द्वारा की गई यात्रा भी बस इतनी ही है। इससे परे जो यात्रा है उसी के लिए निर्मित हैं मंदिर।

और भी सरल ढंग से कहें तो मान लीजिए शून्य में, वहाँ कुछ भी नहीं है, कोई दरी बिछी है। आप उसी दरी पर चल फिरकर अपना कम कर रहे हैं।

कुछ सिद्ध पुरुषों द्वारा वैज्ञानिक आधार पर उस दरी पर खड़े किए गए द्वार ही मंदिर हैं। यदि आप उन द्वारों से होकर उस पार गिरेंगे तो उस तरफ के शून्य को वहाँ कुछ भी नहीं है, अपने अनुभव में समेट लेंगे।

यही अपरिमेय शून्य ही शिव है। निराकार प्रकृति बाला शून्य जब कोई स्प लेता है, तब सबसे पहले बनने बाला स्प को लिंग है।

विससे सृष्टि ने स्प लिया, उस ‘शून्य’ की प्रकृति वाले शिव से एकाकार होने के लिए ही

शुस्त-शुरू में मंदिर बनाए गए। आदि युग में निर्मित हजारों मंदिर एकदम आडंबरहीन संरचना में केवल लिंगों के साथ बनाए गए थे। किसी को भी आकर्षित करना उनका उद्देश्य नहीं था।

चैकी मनुष्य मंदिरों से संबंधित विज्ञान को संभालने में दक्ष था, इसलिए उसने शक्ति के लिए एक देवता, ऐश्वर्य प्रदान करने के लिए एक देवता, विद्या देने के लिए एक देवता, पालन और सुरक्षा के लिए एक देवता, यों भिन्न-भिन्न देवताओं के लिए मंदिर बनाए।

लेकिन आज हैं मंदिरों में जाने वाले अधिकांश लोग वहाँ पर व्याप्त ऊर्जा का अनुभव करने में असमर्थ होकर लड़वत् बन गए हैं। उनमें इस बात का अंतर करने की क्षमता नहीं है कि इनमें से कौन-सा ऊर्जा-संपन्न मंदिर है और कौन-सी साधारण इमारत।

महान योगियों द्वारा निर्मित भरपूर ऊर्जा वाले अनेक मंदिर भी हमारे देश में संरक्षण के अभाव में नष्ट हो रहे हैं, इसका कारण लोगों का अज्ञान ही है।

जो मंदिर आपको भावुक एवं संवेदनशील बनाने की चाल से प्रेरित हैं, ऐसे मंदिर आपको पसंद हैं। जिस मंदिर के बारे में विशेष स्प से विज्ञापन किया जाता है कि वहाँ कपा की वर्षा होती है, वह लोकप्रिय होता है। लेकिन लोकप्रिय होने मात्र से कोई मंदिर उर्वार्वान हो, यह लस्त्री नहीं है।

सृष्टि में आप जो कुछ देखते हैं, वह सब शून्य से ही फूटकर निकला है, आज के वैज्ञानिक शोधों का भी निष्कर्ष यही है।

“शून्य” से निकला सब कुछ अंत में उसी “शून्य” में जाकर विलीन हो जाता है, इस ज्ञान को बाँटने के लिए ही बनाए गए हैं सच्चे मंदिर।



गलती करना क्या अपमान की बात हैं?

छुटपन में आप कितने सरल-तरल थे! मार खाने के बाद भी बिना किसी द्वेषभाव के मारने वाले व्यक्ति के पास भी बार-बार जाते थे। कहाँ गया खुशी का वह आलम? बड़े होते-होते शारीरिक और मानसिक स्प से ठोस बन गए। आपने समाज में अपने लिए एक पहचान बना ली। अब उस पहचान और प्रतिष्ठा को बनाए रखने की कोशिश में अपनी ईमानदारी का भी बलिदान करने को तैयार हो गए। इसीलिए गलती मानने की अपनी बुनियादी प्रकृति को भी गँवा बैठे हैं।

मानव स्प में जन्मा हुआ कोई भी गलती से परे नहीं हैं। यह कोई समर्था नहीं है कि जो काम किया, वह सही था या गलत। गलती मानना अपमानजनक है, यही अहंकारपूर्ण सोच कई लोगों को झकझोरती है।

“क्षमा कर दो भई, भूल हो गई। मैंने अनजाने में गलती कर दी। अगली बार सावधान रहूँगा” यों विनीत भाव से कह देंगे तो क्या आपके सिर से ताज उत्तर आएगा?

अंदर गलती का एहसास होने पर भी प्रकट स्प से स्वीकार करने के साहस के बिना उसे उचित ठहराते बाजा ही सबसे बड़ी भूल हैं।

एक बार शंकरन पिल्ले ने किसी दूसरे के बाग में डालों से लटक रहे पके-पके फलों को देखा। जल्दी से एक बोरी ले आए। बाइ को फाँदा। बड़ी फुर्ती के साथ पेड़ से फल तोड़ डाले। उन्हें बोरी में भरके कंधे पर डाल लिया। फिर से बाइ को फाँदकर बाहर निकले ही थे कि बाग के मालिक ने पकड़ लिया।

“बोलो, किसकी इबालत से इन्हें तोड़ा था?”

“मैंने कहाँ तोड़े? बड़ी लोर की हवा चली। आँधी में ये फल नीचे झाड़ गए।” शंकरन पिल्ले

ने कहा।

“तो यह बोरी काहे को उठा लाए?”

क्यों खुद को छिपा रहे हो?

छिपाता हूँ तुम्हें तुम्हारा ही मुखँटा।
संकोच से फाइ फाइ कर
बहाना करते हो हटाने का
बब दर्द सहन न होता
तो करते हो स्वांग, इसे भुलाने का।
देखना चाहते हो सच्चाई को
अपने अस्तित्व की असलियत को
आओ कदम रखो मेरे पथ पर
झाइ जाएगा एक ही झाटके में तुम्हारा मुखँटा।

“ओह... बोरी? यह भी कहीं से हवा में उड़ते हुए आ गिरी थी।”

“माना कि लोर की हवा में फल झाइ गए। और बोरी हवा में उड़कर आ गिरी, मगर फलों को बोरी में भरने वाला कौन था, बताओ।” बाग का मालिक दहाइ पड़ा।

शंकरन पिल्लै घबराए नहीं, बड़े भोले बनकर बोले, “वही मेरे लिए भी आश्चर्य की बात है।” गलती करने वालों में से अनेक लोग शंकरन पिल्लै की तरह रंगे हाथ पकड़े जाने पर भी अपनी गलती स्वीकार करने के बजाए उसे उचित ठहराने के लिए नई-नई दलीलें रखते जाते हैं। गलती को माने बगँर यों तर्क करना खतरनाक है। सामने वाला व्यक्ति आपका सहयोगी है, अधिकारी है, आपके अधीन काम करने वाला है या बिल्कुल अपरिचित है, यो भेदभाव किये बिना अपनी गलती को मान लीजिए। ऐसा करने से आपका सम्मान बढ़ेगा, घटेगा नहीं। अनजाने में एक बार गलती हो सकती है। लेकिन गलती की ओर ध्यान दिए बिना और सँकड़ों लोगों को वही दर्द पहुँचाना अपनी प्रगति और विकास को अवसर्ष्ट करना है।

कुछ लोग आपकी गलती को सूक्ष्मदर्शी से देख सकते हैं। उन्हें देखने दें, कोई बात नहीं। अगर आप क्षमा माँगते तो लड़ाई वहीं समाप्त हो गई होती न? फिर इलजाम लगाने वाला ही तो अपराध-बोध को ढोएगा।



क्या बॉस बेवकूफ हैं?

“मेरे अंदर लितनी काबिलियत है उसका चौथाई अंश भी मेरे बॉस में नहीं है। फिर भी मुझे उनके अधीन काम करना पड़ रहा है। यह बदहाली कब बदलेगी?” मुझसे किसी ने पूछा।

नेतृत्व ऐसा कोई ओहदा नहीं जिसका आप खुद उलान कर सकें। स्वयं घोषित नेतागिरी घिनौनी होती है। आपका योगदान देखकर दूसरे लोग आपको अपना नेता स्वीकार करें, यही उचित है। अगर कोई व्यक्ति आपसे ऊँचे पद पर की है तो इसका मतलब यही तो है कि उनके अंदर आपकी तुलना में कोई न कोई खासियत रही है? भले ही वह पैसे की ताकत को सकती है, लोकप्रियता हो सकती है या धूस देकर ओहदा पाने की चालाकी हो सकती है।

जो भी हो, इतना तो मानना ही पड़ेगा कि वह क्षमता आपके अंदर नहीं है।

आपसे ऊँचे ओहदे पर बैठने के एकमात्र करण से यह लसरी नहीं है कि उनके सारे काम सही ही होंगे।

उनकी लगह अगर आप बैठे होते तो क्या इस बात की गारंटी होती कि आप हर काम को ठीक तरह से करके दिखाएँगे? नहीं ज?

एक बार की बात है, पोप अमेरिका पधारे थे।

उन्हें शहर में ले जाने के लिए एक बहुत ही शानदार गाड़ी हवाई अड्डे पर आई थी।

पोप जिस गाड़ी में सवार थे, शिष्टाचार के नाते, और कोई भी व्यक्ति उनके साथ सवार नहीं हुआ।

पोप ने अभी तक एक ऐसी विलासितापूर्ण गाड़ी में यात्रा नहीं की थी। “हाइवे” पर आते ही

पोप के मन में उसे चलाकर देखने की ललक पैदा हो गई।

जिंदंगी कैसे चले

आध्यात्मिक प्रक्रिया का पहला चरण यह है कि ‘मैं कल के लिए तैयार हूं।’ कल को कुछ भी हो सकता है, इस से फर्क नहीं पड़ता कि क्या होगा। हो सकता है कि कल मौत से सामना हो, लेकिन मैं उसका सामना करने के लिए भी तैयार हूं। हो सकता है कि कल कुछ और आमने आए। अगर वो आता है, तो मैं उसके लिए भी तैयार हूं। यह जीवन के प्रति एक बेलगाम जोश है।

अगर वही होता है जिसकी आपने जीवन से उम्मीद की है, तो आपके लिए ठीक है और अगर उसके अनुसार नहीं होता, तो आपको डिप्रेशन को जाता है। आपकी सिर्फ और सिर्फ एक ही दिक्षित है कि जिंदंगी वैसी नहीं चल रही है, वैसी आपने चाही थी। लेकिन साथ ही आप यह भी कहते हैं कि आप ईश्वर में विश्वास करते हैं।

झाइवर पहले तो हिचका। मगर खुद पोप ऐसी इच्छा जाहिर कर रहे हैं, वह मना नहीं कर पाया।

पोप गाड़ी चलाने लगे। उनके अंग-अंग में खुशी की लहर ढौँड़ रही थी। शक्तिशाली इंजन और कल-पुर्जो से लैस वह गाड़ी सड़क पर पहुँचते ही धड़ाधड़ गति पकड़ने लगी।

हाइवे में गाड़ी चलाने के लिए निश्चित गति-सीमा से कहीं अधिक तेज़ी से भाग रही उस गाड़ी को देखते ही पुलिस सतर्क को गई। पुलिस की गाड़ियाँ उस कार का पीछा करने लगीं।

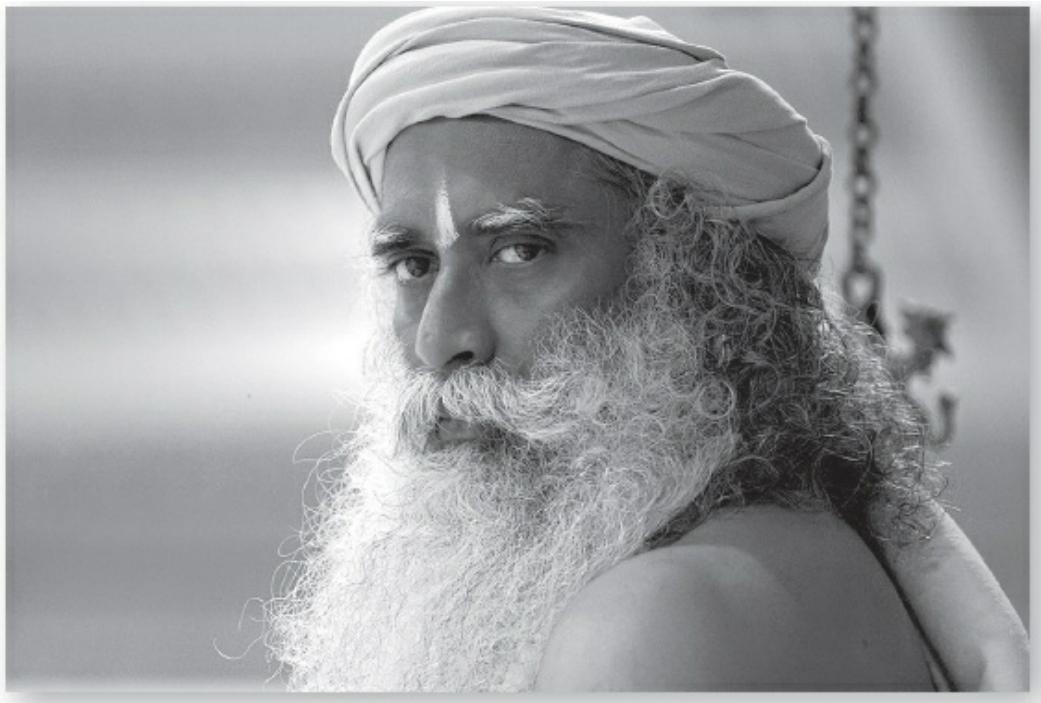
एक मुकाम पर पहुँचकर पुलिस की गाड़ियों ने पोप द्वारा चलाई जा रही कार को रोक ही लिया।

जो अफसर पूछताछ करने आया, पोप को देख, सहमकर पीछे हट गया। उसने अपने आला अफसर को फोन किया।

“सर, ओवर स्पीड का एक मामला है, लेकिन गाड़ी में जो बैठे हैं उन्हें बुक करते हुए डर लग रहा है।”

“क्यो? क्या वे केनडी परिवार के कोई सदस्य हैं?”

“जहाँ सर?”



“तो जार्व बुश की पहचान में कोई हैं?”

“जी नहीं, पता नहीं चल रहा है, पीछे की शीट पर बैठे वीआईपी कौन हैं? मगा उन्होंने स्वयं पोप को अपनी गाड़ी का चालक बना रखा हैं।”

इसी तरह देखिए ज, कौन-सा व्यक्ति किस पद पर बैठा है, उसी के आधार पर उसकी हैसियत बन जाती है। काबिलियत के बिना संयोग से कोई आदमी ऊंचे पद पर पहुँच जाए तो वह व्यादा समय तक वहाँ टिक नहीं पाएगा। इसलिए आप उस बात की परवाह न करें।

नेता को दूसरों की अपेक्षा अधिक समझ होनी चाहिए? कोई बस-री नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप किस तरह दूसरों की क्षमता को बाहर ला रहे हैं। सभी ने अपनी संपूर्ण क्षमता का उपयोग नहीं किया होगा। कई लोगों को एक निश्चित सीमा से आगे निकलना नहीं आता। आपको ऐसा एक माहोल बनाना चाहिए जिससे वे लोग अपनी सरहदों को तोड़ सकें। इतना ही काफी है। दबी हुई क्षमताएँ फूटकर बाहर निकलेंगी। इस तरह उन्हें प्रेरणा देते हुए पास में रहकर प्रोत्साहित करना ही एक नेता की मूलभूत योग्यता है।

मुमकिन हैं आपकी कुछ खूबियां आपके बाँस में न हों। लेकिन उनके अंदर नेतृत्व के लिए आवश्यक योग्यता को सकती है।

अगर आपके अंदर वैसी क्षमता है तो आपकी तरक्की को कोई नहीं रोक सकता। भले ही यहाँ माँका न मिले, और कहीं कोई ऊँचा पद आपका इंतजार कर रहा होगा।

जिन लोगों ने जीवन में प्रगति की हैं, उनमें से किसी ने दूसरों की शिकायत करने में अपना वक्त बरबाद नहीं किया, बल्कि अपनी पूरी क्षमता के साथ लगन से काम किया और बुलंदियां छू लीं।

एक अच्छे नेता बनने के लिए अपने अधीन रहने वालों से कैसा बरताव करना चाहिए?

दूसरों को वश में रखने के लिए चाबुक काफी हैं, नेता का ओहदा झर्सी नहीं हैं। उन लोगों के हाथों में हथकड़ी लगाकर यदि आप अच्छे काम की अपेक्षा करेंगे तो उससे बड़ी मूर्खता और कोई नहीं होगी।

यदि आप उन पर हुक्मत चलाना चाहते हैं तो इसका मतलब यही है कि आप उन्हें अपना गुलाम रखना चाहते हैं। अगर आपके अंदर ऐसा कोई ख्याल है तो पहले उसे निकाल फेंकिए।

उन्हें पूरी आवादी मिलने पर ही वे पूरी लगन के साथ अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करेंगे। इसके लिए अनुकूल माहौल पैदा करना ही एक अच्छे नेता का पहला फर्ज बनता है।

आपकी मानसिकता दूसरों को प्रोत्साहित करने की होनी चाहिए। फिर देखिए आपका यह स्नेह और ख्याल देखकर वे लोग किस तरह आपके प्रति अमिट प्रेम रखने वाले बनते हैं। आपका सान्निध्य उन्हें विश्वास और साहस प्रदान करने वाला हो।

केवल अपने स्वार्थ को मन में रखते हुए जो व्यक्ति दूसरों का उपयोग करना चाहता है, वह अच्छा नेता नहीं बन सकता।

अपनी शक्ति, अधिकार या पद के बल पर दूसरों की अपेक्षा कुछेक फुट की ऊँचाई पर बैठना अच्छे नेता का लक्षण नहीं हैं। इससे आप जीवन के सच्चे अमृत को चखने से बंचित रह जाएँगे।

अपने चारों ओर के लोगों के जीवन को मधुर बनाने के द्वारा ही आप उनसे संपूर्ण लगन और क्षमता की अपेक्षा कर सकते हैं।

भले ही आप माँबूद न रहें उस समय भी आपके दल के सदर्य महसूस करें कि आपके स्नेह और सद्भाव के बल पर उनकी क्षमताएँ कई गुना बेहतर ढंग से प्रकट होती हैं।

दूसरे लोग यदि अनुभव करते हैं कि आपका योगदान अमूल्य है तो वे स्वाभाविक रूप से आपके चारों ओर इकट्ठा हो जाएँगे और आपको अपना नेता स्वीकार करेंगे।



भूतशुद्धि की साधना

पंचभूत किन्हें कहते हैं?

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश।

हम लिस विश्व में रहते हैं, वह इन पंचभूतों का ही खेल है। यह दुनिया भी पंचभूतों की ही संरचना है। हमारा शरीर भी इन पाँच तत्वों से ही निर्मित है।

हमारे शरीर की मांसपेशियाँ, हड्डियाँ आदि सब कुछ इस पृथ्वी में उगाकर खाए जाने वाले पदार्थों से बनी हैं। हमारी साँस हमें जीवित रखे हुए हैं। शरीर में रक्त का आधार जल ही है। जब तक प्राण रहते हैं शरीर में ताप रहता है। ब्रह्मांड में अनेक सूर्य, ग्रह-नक्षत्र आदि को यथास्थान रखते हुए, हमें भी पकड़कर जो रखे हुए हैं, वही हैं आकाश।

जल का एक गुणधर्म है। उसे देने वाले व्यक्ति के विचार को वह आत्मसात् कर लेता है। मंदिरों में चरणामृत दिये जाने का आधार यही है। हमारे पूर्वज किसी विशिष्ट पात्र में जल रखकर उसका पान करते थे, वह कोई निरा अंधविश्वास नहीं था। आज का विज्ञान इसे वैज्ञानिक आधार पर सिद्ध कर चुका है।

हमारे शरीर में 72 प्रतिशत जल ही हैं; 12 प्रतिशत पृथ्वी (माटी), 4 प्रतिशत अग्नि, 6 प्रतिशत वायु और शेष आकाश हैं।

इस शरीर को ठीक से रखना चाहें तो इन पंचभूतों को शुद्ध करना आवश्यक है। इसके लिए जो बुनियादी योगाभ्यास है, भूतशुद्धि कहलाता है। भूतशुद्धि की साधना करने से हम पंचभूतों को वश में रख सकते हैं।

किसी ने आपको पाँच लाख तत्व नहीं दे रखे हैं। यदि आप केवल इन पाँच तत्वों को सही ढंग से संभाल सकें तो इतना ही काफी है। इससे विश्व को समझ सकते हैं।

आप जिस वायु में सांस लेते हैं, जो पानी पीते हैं, जो खाना खाते हैं, जिस भूमि पर चलते हैं और अग्रि जो जीवन-ऊर्जा के स्प में काम कर रही हैं- अगर इन सभी को आप नियंत्रित और केंद्रित रखें, तो आपके लिए स्वास्थ्य, सुख और सफलता सुनिश्चित हैं।

बस नंगे पांव अपने बगीचे में रोजाना एक घंटे तक चलें, जहां कीड़े-मकोड़े और कांटे न हों, एक सप्ताह के भीतर आपका स्वास्थ्य काफी बेहतर हो जाएगा। इसे आजमा कर देखें। इतना ही नहीं, अपने ऊंचे बिस्तर के बदले फर्श पर सो कर देखें, आपको बेहतर स्वास्थ्य का एहसास होगा।

अगर आप सीधे जल से पानी पीते हैं, तो आप एक खास मात्रा में लहर पी रहे हैं। अगर आप इस जल को तांबे के एक बरतन में दस से बारह घंटे तक रखें, तो उस नुकसान की भरपाई हो सकती है।

खुली हवा में खड़े होकर वायु स्नान करें आपकी सेहत भी अच्छी हो जाएगी, साथ ही आपका शरीर और दिमाग अलग तरह से काम करने लगेगा। और सबसे बड़ी बात यह होगी कि इस तरह आप सृष्टि के संपर्क में होंगे, जो सबसे महत्वपूर्ण चीज हैं।

कहने और समझने से परे हैं विश्व की अद्भुत रचना। इसके अंदर धुसकर गोता लगाकर देखें तो जान सकेंगे कि किसी सरल वस्तु को खरबों गुना बड़ा करके जटिल और अबूझ तरह से चित्रित किया गया है। लब इस रहस्य का पता चल जाता है कि यह केवल पाँच तत्वों का ही खेल है तब बोध प्रकट होता है।

पाँचों भूतों को अपने वश में रखने के लिए क्या करना चाहिए? बहुत ही आसान क्रिया है, योग में इसे भूतशुद्धि कहा जाता है।

बहुत से लोग योगाभ्यास में केवल प्राणायाम से प्राप्त 6 प्रतिशत परिवर्तन से ही बड़े प्रसन्न हो जाते हैं।

पाँचों तत्वों को शुद्ध कर दें तो प्राणों में माधुर्य का अनुभव होगा।

हाल ही में अमेरिका में हमने - दिन तक भूतशुद्धि साधना का संचालन किया। 18 वर्ष पहले तमिलनाडु में इसी तरह की भूतशुद्धि साधना संपन्न हुई थी।



40 से 48 दिनों की अवधि तक शरीर में एक चक्र-प्रक्रिया चलती है, इसे मंडल कहते हैं। तीन मंडल तक लगातार भूतशुद्धि अभ्यास किया जाए तो आपके अंदर स्थित पंचभूतों को एक हृदय तक शुद्ध किया जा सकता है।

आपके शरीर में स्थित पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश इन पंचभूतों की संपूर्ण क्रिया को सुनिश्चित करने के लिए एक सरल मार्ग है।

आपके शरीर के बाहर मौजूद पंचभूत और आपके शरीर के अंदर मौजूद पंचभूत अलग-अलग नहीं हैं। इसलिए आपके शरीर के बाहर मौजूद पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के संग एक खास भाव से संपर्क स्थापित करने पर आपके शरीर में मौजूद पंचभूत अच्छी तरह से काम करने लगते हैं।

शरीर के बाहर मौजूद जल के साथ भक्ति भाव से पेश आने पर शरीर के अंदर का जल ठीक से काम करने लगता है। गंगा माता कहकर जल की पूजा करने और मंदिरों में चरणमृत देने के मूल में यही भावना है।

मंदिर में कर्पूर या दीप ललाना, अगरबत्ती का धूप दिखाना या किसी भोजन को देवता का भोग मानकर ग्रहण करना यह सब अग्नि, वायु या पृथ्वी के साथ भक्तिभाव से निकट जाने की विधियाँ ही हैं।

बाहर आप जिस वायु में साँस लेते हैं उसके साथ भी यदि ठीक तरह से पेश आएँ तो आपके

भीतर की वायु की प्रकृति बदल जाती है।

इस तरह बाहर के पंचभूतों में से प्रत्येक के संग जब भक्ति भाव से निकटता स्थापित करते हैं, आपके चारों ओर के स्पंदनों में बदलाव आता है। इसके साथ ही आपके स्वास्थ्य में ही नहीं, आपके जीवन में भी परिवर्तन आने लगता है इसे आप अच्छी तरह महसूस कर सकते हैं।

कम से कम सप्ताह में एक बार आप, शिव को, या हरि को, या फिर गुरु को, इनमें से एक को अपने इष्ट-देव के स्प में मानकर अपने मन में आराधना करें, भक्ति के साथ नमन करें। ऐसा करने से भी आप के द्वारा इस समय के आयाम को आसानी से पार करते हुए आगे बढ़ने की संभावना बनती है।

पंचभूत में पांचवाँ अंग आकाश या ब्रह्मांड जो है बहुत ही विशाल एवं व्यापक है। आधुनिक विज्ञान भी आज कह रहा है कि शून्याकाश में कुछ खास तरह की प्रज्ञा है। जीवन अकारण ही कुछ लोगों को तितर-बितर करता है और दूसरी ओर कुछ लोग अकारण ही जीवन में सभी दृष्टि से सुखी-संपन्न दिख रहे हैं, इस पर आपने गाँर किया होगा।

यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस तरह आकाशीय प्रज्ञा को जागस्कता से या बिना जागस्कता के प्राप्त करते हैं। आकाश या ब्रह्मांड ही सर्वोपरि है। इसी को आधार बनाकर बाकी चारों तत्व कार्यरत रहते हैं। फिलहाल इस पृथ्वी, इस सौर्यमंडल आदि को उनके स्थान पर इसी ब्रह्मांड ने बरकरार रखा है। किसी तरह की रस्सी के बिना इस संपूर्ण सृष्टि को आकाश पकड़कर रखे हुए हैं।

यदि आप सीख लेंगे कि अपने जीवन में इस आकाश का सहयोग कैसे प्राप्त किया जाए तो आपका जीवन धन्य हो जाएगा। उसके लिए मैं एक आसान क्रियाविधि सिखा सकता हूँ। यह बहुत ही सरल क्रिया है। किंतु इसका फल असीम है।

सुबह सूर्योदय के बाद जब सूरज 30 डिग्री के कोण को पार करे, उससे पहले आकाश को देखकर, आपको अपने स्थान पर थामे रखने के लिए आभार में सिर नवाएँ। उसके बाद जब सूर्य 30 डिग्री के कोण को पार कर जाए, दिन में किसी समय ऊपर देखकर फिर सिर नवाइए। सूर्य के अस्त होने के बाद फिर एक बार ऊपर को देखकर सिर नवाइए। सिर नवाना आकाश में विश्वामान किसी देवता के प्रति नहीं है। आज आपको सही स्थान पर धारण कर रखे हुए इस शून्य को देखकर कृतज्ञता भाव के साथ प्रणाम करना ही इसका मकसद है। इसे लगातार करते जाइए, आपका जीवन अद्भुत ढंग से बदल जाएगा।

इस अश्यास को दिन में तीन बार जागस्कता के साथ नियमित स्प से करते जाइए। इसके माध्यम से यदि आप को आकाश का सहयोग मिले तो आपका जीवन इंद्रजाल सरीखा चलेगा। एक ऐसी प्रज्ञा आपको सिद्ध होगी जिसके बारे में आपने कल्पना नहीं की होगी।



हमारी संस्कृति किसी संयोग से बनाई गई चीज़ नहीं है। बड़ी जागरूकता के साथ इस संस्कृति की स्पष्ट दिया गया है। यां ही खड़े रहना हो, बैठना हो, भोजन करना हो, कोई चीज़ देनी हो या लेनी हो, सभी कामों के लिए कुछ उचित और कारगर विधियों का निर्देश दिया गया है। हर गतिविधि के साथ हमारा शरीर, मन, भावना, ऊर्जा आदि सभी कैसे व्यवहार करते हैं इसे समझकर बनाई गई संस्कृति है यह।

कालांतर में पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित करते वक्त इसे ठीक से संभालकर भावी पीढ़ी को देने वाले नेता यहाँ नहीं रहे। इसीलिए इसकी प्रणालियाँ और उद्देश्य विकृत होकर कई तरह से बदल गए।

हमें अपनी संस्कृति का खुद उपहास करके उसके मूल्य को कम करने की प्रवृत्ति को रोककर उसके सच्चे लक्ष्य और महत्ता को स्थायी बनाए रखना होगा।

जीवरसम

तीर्थकुंड में डुबकी लेकर निकलने से लोगों को जो लाभ मिले हैं उन्हें आपने देखा होगा। आज के वैज्ञानिकों ने अपने व्यापक शोधों से खोब निकाला है कि जिस बरतन में जल संचित कर रखा गया है उसकी प्रकृति के अनुसार जल का गुण बदलता है। इस विज्ञान एवं तकनीक का गहन ज्ञान हमारी संस्कृति में पहले से ही दर्ज है।

आपका शरीर 70 प्रतिशत जल से बना है। अपने भीतर के जल को ईशा में बनाए जाने वाले जीवरसम् के माध्यम से स्वस्थ, सुंदर जीवन के लिए देवामृत के स्प में बदलिए।

- जल भरे हुए बरतन के ऊपर इस यंत्र को रखने से यंत्र के स्पंदनों को जल के अंदर प्रेषित कर सकते हैं।
- खास विधियों द्वारा बनी छोटी गोलियों के जीवरसम् को जल में डालने से जल में शक्ति का संचार कर सकते हैं।





प्रेम या हथियार

“हमारी संस्कृति में देवी-देवता किसलिए इतने सारे अस्त्र-शस्त्र धारण किये खड़े हैं?”
किसी ने मुझसे पूछा। उनकी यही शंका थी कि यह हिंसा का समर्थन करने वाली संस्कृति तो नहीं?

यदि दुनिया के सभी निवासी जागस्कता के साथ जीने लग जाएँ तो हथियारों की कोई ज़स्त नहीं होगी।

लेकिन दुनिया में इतनी परिपक्वता कहाँ आई है कि अस्त्र-शस्त्र को बिल्कुल त्याग दें।

आज दुनिया के सारे ही सफल देश शस्त्रों के निर्माण में लगे हुए हैं। विश्व का सबसे बड़ा कारोबार हथियार बनाना और उनकी बिक्री ही है।

सभी देशों की सरकारें हथियारों के लिए बहुत बड़ी राशि का प्रावधान क्यों करती हैं?
आपके पास काफी मात्रा में अस्त्र-शस्त्र हों तभी पड़ोसी देश आपको शांति से रहने देगा।

निहत्ये रहेंगे तो सब लोग आपको पैरों तले कुचलते हुए निकल जाएँगे। तो क्या हमारी संस्कृति हिंसा पर विश्वास करती हैं?

नहीं, वे ही देवता अपने दूसरे हाथों में कमल और कृपा प्रदान करने वाली मुद्राएँ धारण किए हुए हैं - इस पर आपने गौर नहीं किया?

वीडिया देश के राजा क्रोस्ज ने फारस (आज का ईरान) देश पर आक्रमण करने का निर्णय लिया। देवता के निकट जाकर देव-प्रश्न की विधि से फल जानना चाहा।

कृपा-वचन मिल गया, “तुम्हारे द्वारा एक बड़ा साम्राज्य मिट्यामेट होने वाला है।”

पूरे भरोसे के साथ उसने फारस देश पर धावा बोल दिया। करारी हार हुई।

“इतने सारे धर्मों के होने के बावजूद यहाँ शांति नहीं है,
क्यों?”

सदगुरः मनुष्य को अपने अंदर विराजमान ईश्वर का अनुभव करने में सहायता करने के लिए ही विभिन्न धर्म अस्तित्व में आए। ये धर्म देवत्व को लाने में चूक गए हों तो भी कोई बात नहीं थी। लेकिन शोचनीय बात यह है कि वे इंसानियत के गायब होने का कारण बन गए हैं।

आज हर धर्म अलग-अलग राजनीतिक दल के स्प में कार्य कर रहा है। आप बिस धर्म के मानने वाले हैं, अपने आप उस पार्टी के सदस्य बन जाते हैं।

अपने धर्म को बचाने का विचार आपके अंदर खुद पैदा हो जाता है। आप को डर होता है कि अन्य पार्टी वाले से आपकी पार्टी को खतरा हो सकता है।

भय की अभिव्यक्ति हिंसा ही तो है। आप लड़ने के लिए तैयार हो जाते हैं। अकेले रहने पर आप जिनके मित्र होते हैं, धर्म की पृष्ठभूमि से देखने पर उन्हीं के दुश्मन बन जाते हैं।

हर इंसान शांति और आनंद की ही कामना करता है। लेकिन गुट के एक सदस्य के स्प में अपनी पहचान बनाने पर उसकी अकल पटरी से उतर जाती है।

जब तक यह गफलत दूर नहीं होगी, धर्मों से मनुष्य को खतरा ही खतरा है शांति नहीं मिलेगी।

देवता की निकट पहुँचा और क्रोध के साथ पूछा, “कृपा-वचन झूठा हो गया, क्यों?”

“झूठा नहीं हुआ। जो मटियामेट हुआ, वह तुम्हारा ही वीडिया साम्राज्य था” उत्तर मिला।

देवताओं के हाथ में जो कमल हैं, वह जीवन के अत्यंत उन्नत एवं महान पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। जीवन को पूर्ण स्प से समझे बिना यदि हम लांछन लगाएं कि हमारे देवता हिंसा की शिक्षा देते हैं तो यह मूर्खता नहीं तो क्या है?

आपकी नज़र में जो चीज़ें शांतिपूर्ण दिखाई देती हैं वे वास्तव में शांतिमय नहीं हैं। मंद पवन से झूम रहे उपवन को अपनी नज़र से देखकर किसी निर्णय पर पहुँचें तो वह गलत निकल सकता है।

धरती के नीचे जाकर देखिए। जड़ों और कीड़ों के बीच, माटी और अन्य जीवों के बीच वहाँ

महासंग्राम चल रहा है।

पल-प्रतिपल वहाँ लाखों जीव मर रहे हैं, और लाखों जीव पैदा हो रहे हैं।

गहराई से सोचें तो जीवन हिंसा भी नहीं है, जीवन शांति भी नहीं है। जीवन कई गुणियों का ऐसा मिश्रण है जिसे बूझना संभव नहीं है।

इस संस्कृति में शांति किसी बाहरी घटना के स्पष्ट में नहीं समझी गई है, यही मान्यता रही कि शांति अंदर बिखर रही है। इसीलिए खोज को अंतर्मुखी बनाया गया।

बाहरी संसार का शांतिपूर्ण रहना या युद्ध में लगा रहना आपके हाथ में नहीं है। जीवन सभी पक्षों का मेल है। लेकिन अंदर सदा शांत रहना आपके ही हाथों में है।

शंकरन पिल्लौं अपने छोटे भानजे से किसी भी शादी-विवाह में मिलने पर उसकी पीठ पर थपकी ढेते हुए “अगली बारी तुम्हारी ही है” कहकर हँसते।

एक मुकाम पर आकर यही बात सुनते-सुनते भानजे को कोफ्त हो गयी।

उनके परिवार में किसी बुलुर्ग का देहांत हो गया। गमी पर बहुत से बंधु-मित्र आए थे। भानजे ने उनमें शंकरन पिल्लौं को देख लिया। उनके पास आकर पीठ पर थपकी ढेते हुए बोला, “अगली बारी आपकी ही है।”

उस दिन से शंकरन पिल्लौं ने उसे छेड़ना बंद कर दिया।

“अगली बारी मेरी है” इस बात को भूलने के कारण ही लोग हथियार उठाते हैं।

इस धरती पर रहने वाले जीवों के लिए प्रकृति ने ऋतुओं की रचना की। पेड़-पौधे उनके लिए नियत मौसम में फलते हैं, दूसरे मौसम में झड़ते हैं।

पशुओं की बात भी यही है। कब अपने बोड़े से मिलना है - इसके लिए मौसम नियत है। पक्षी किसी निश्चित मौसम में स्थान परिवर्तन करने से चूकते नहीं।

केवल मानव के लिए ऋतु और समय नियत नहीं हैं। अकलमंदी से काम लेते हुए अपने समय और ऋतु स्वयं तय कर लेने का अधिकार प्रकृति ने मानव को दिया है।

शांति से रहना और आनंद पूर्वक रहना उसी के वश में है।

कोई व्यक्ति चाहे तो साल के 365 दिन उसके लिए वसंत ऋतु बन सकते हैं।

लेकिन यहाँ कई लोग साल के सभी मौसमों में यों दिखाई देते हैं जैसे जाड़े में जमकर सुन्न हो गए हैं। वे इस तरह जी रहे हैं जैसे अपनी कब्र से बाहर ज़रा दूर पर लिंदगी काट रहे हों। उनका हृदय संवेदना शून्य होकर जमकर जड़ बन गया है।

यहाँ न तो कोई दूसरे से ऊँचा है न नीचा। सब लोगों से अलग-थलग होकर कोई भी यहाँ अकेले नहीं जी सकता, इसे अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। ऐसी समझ के साथ लिंदगी

जीने पर अस्त्र-शस्त्रों की लसरत नहीं पड़ेगी।



सिसिली देश का कोई कूर माफिया अमेरिका के आपराधिक जगत में अपना दबदबा रखता था। एक चरण में उसे शक हुआ कि अपने गुट के किसी सदस्य ने उसके नाम आए

धन का गबन कर लिया है।

उसके बारे में सीधे तहकीकात करने के लिए वह हवाई जहाज से अमेरिका पहुँचा। लेकिन अँग्रेजी न जानने के कारण एक दुभाषिए को अपने पास रख लिया। संदिग्ध व्यक्तियों की सूची में से पंद्रह व्यक्तियों को एक-एक करके अंदर बुलाकर उनके मुँह के सामने बंदूक की नीक रखते हुए पूछा,

बचपन से ही मैं दमे की बीमारी से परेशान रहा करता था। हर साल अस्थमा धावा बोल देता। साँस लेना दुभर हो जाता। ऐसे समय में इनहेलर का प्रयोग करता था। 2009 में ईशा योग की कक्षाओं में पहली बार भाग लिया। उसके बाद साँसों की बीमारी से धीरे-धीरे राहत मिलने लगी। उसकी आवृत्ति कम होते-होते अब साल में केवल एक बार रह गई है। मेरी रोग-प्रतिरोध क्षमता में भी बढ़ोत्तरी हो गई।

-श्रवंत, हैंदराबाद

“क्या तूने मेरे धन का गबन किया?”

दुभाषिया उसका अनुवाद करता था। “ना हुबूर, मैंने ऐसा नहीं किया” हरेक ने डर से काँपते हुए अँग्रेजी में बताया। दुभाषिया इन उत्तरों का भी अनुवाद करके माफिया नेता को सुनाता रहा।

आखिरी आदमी जो आया उसने अपने गुनाह को कबूल किया, “हाँ, मेरे सरकार, यह सच है कि मैंने आपके धन का गबन किया। लेकिन उसमें से एक डालर भी खर्च नहीं किया। धन को दस संदुकों में भरकर मेरी माँ की कब्र के पास हिफाजत के साथ छिपाकर रखा है। मुझे माफ कर दो।”

दुभाषिए ने माफिया नेता के सामने इनका अनुवाद किया, “क्या इस निहायत बेवकूफ आदमी के अंदर मुझ पर गोली चलाने की हिम्मत है?”

इसी तरह बीच में आए कुछ लोगों ने अपने स्वार्थ को दृष्टि में रखते हुए हमारी उन्नत संस्कृति के कुछ महत्वपूर्ण विषयों को बिगाइकर पेश कर दिया। उन्हें संशोधित करके व्यवस्थित करने का दायित्व वर्तमान पीढ़ी का बन गया है।

अन्य सभी बुनियादी बातों की अपेक्षा मानव अपनी स्वतंत्रता को ही अधिक चाहता है। इसी आजादी की तलाश में लोग दूसरे धर्मों की ओर आकर्षित हो जाते हैं।

स्वतंत्रता कहीं किसी पाश्चात्य देश से आया विचार नहीं है। उनके द्वारा इसकी कल्पना तक करने के हजारों साल पहले ही इस संस्कृति में मुक्ति नामक ‘स्थायी स्वतंत्रता’ की

सोच को रूप दिया जा चुका था। इससे उत्कृष्ट संस्कृति और कोई नहीं है।

दरअसल स्वतंत्रता का मतलब राजनीतिक स्वतंत्रता नहीं है, आर्थिक स्वतंत्रता भी नहीं है, वरन् यह आंतरिक स्वतंत्रता है। अन्य किसी भी संस्कृति में ऐसा लक्ष्य नहीं मिलता। लेकिन हमारी संस्कृति का प्रमुख लक्ष्य ही मनुष्य की चिरस्थायी स्वतंत्रता है। जन्म और मृत्यु से भी परे आनंदपूर्ण स्वतंत्रता की स्थिति है यह। इसी को हम मुक्ति कहते हैं। चाहें तो ईश्वर को एक साधन बनाकर मुक्ति पा सकते हैं, न चाहें तो ईश्वर के बिना भी पा सकते हैं। दोनों के लिए अवसर देने वाली संस्कृति जगत में केवल एकमात्र यहीं संस्कृति है।

आपके परिवार, आपके व्यवसाय, आपकी शिक्षा का मुक्ति के साथ तालमेल बिठाते हुए हमारी संस्कृति को रूप दिया गया है।

स्वतंत्र भारत के रूप में हमारी परंपरा केवल साठ साल की हो सकती है। किंतु सांस्कृतिक धरातल पर यह हजारों साल से अनुशासनबद्ध रूप से चली आ रही है।

आज के हमारे युवकों में कुलबुला रही तड़प को देखने से यही लगता है कि बीजा मिलने पर उनमें से आधे लोग समंदर को तेंकर पार करते हुए अमेरिका पहुँच जाएँ। हमने भारतीयता के मूल्य को सही ढंग से उनके मन में नहीं बिठाया, इसी कारण से उनका रझान दूसरी ओर हो जाता है।

प्रमुख रूप से हमारी संस्कृति के बारे में प्रौढ़ लोगों को, माता-पिता को, गहराई से जानना ज़रूरी है। उसकी विशेषताओं को आत्मसात् कर लेना चाहिए। उसके बाद युवा पीढ़ी को उससे परिचित कराना चाहिए।

‘अन्य संस्कृति के पीछे भागना छोड़ दो’ यों चिल्लाते रहना छोड़कर अपनी संस्कृति के मूल्यों और विशेषताओं को अपने जीवन में उतारकर दिखाना चाहिए।

अपना देश अनोखा है, इसकी एक रंग-बिरंगी संस्कृति है। विविधताओं और विचित्रताओं से भरा ऐसा देश दुनिया में और कहीं देखने को नहीं मिलेगा। ऐसा नहीं कि एक राष्य से दूसरे राष्य में जाने पर ही अंतर मिलेगा। एक ही कालोनी के अंदर पड़ोस में जाने पर भी पाएँगे कि उनकी भाषा अलग होगी, उनके इष्ट-देवता अलग होंगे, उनका खान-पान अलग तरह का होगा। उनका कपड़ा पहनने का ढंग और आचार-विचार भी भिन्न हो सकते हैं।

फिर भी हमारी संस्कृति में ‘समान तत्व’ रूपी जो डोर है वही हम सबको एक सूत्र में बाँधकर रखे हुए हैं। उस डोर को काट देने पर इसे एक राष्ट्र के रूप में स्वीकार करने के लिए यहाँ कोई और तत्व मौजूद नहीं है।



ईशा क्रियाः ज्यादा प्राणवान् और जीवंत होने की विधि

अब हम लोग एक ध्यान करेंगे। इस ध्यान का नाम हैः ईशा-क्रिया। ईशा का अर्थ हैँ, ‘वह जो सृष्टि का स्रोत हैँ और क्रिया का अर्थ हैँ, ‘आंतरिक कार्य।’ इस ध्यान का उद्देश्य इंसान को उसके अस्तित्व के स्रोत से संपर्क बनाने में सहायता करना हैँ, जिससे वह अपना जीवन अपनी इच्छा और अपनी सोच के अनुसार जी सके।

यह क्रिया आपके और आपके शरीर, और आपके मन के बीच एक दूरी बनाती हैँ। आप जीवन में जूझ इसलिए रहे हैँ, क्योंकि आपने इन सीमित चीजों के साथ अपनी पहचान बना ली हैँ। ध्यान की खासियत यह हैँ कि आप और जिसे आप अपना ‘मन’ कहते हैँ, उनके बीच एक दूरी बन जाती हैँ। आप जिस भी पीड़ा से गुजरते हैँ, वह आपके दिमाग की रचना हैँ; क्या ऐसा नहीं हैँ? अगर आप खुद को दिमाग से दूर कर लें, तो क्या आपके भीतर पीड़ा हो सकती हैँ? यहीं पीड़ा का अंत हो जाता हैँ।

बब आप ध्यान करते हैँ, आपके और आपके दिमाग के बीच एक दूरी पैदा हो जाती हैँ, और आप शांतिपूर्ण महसूस करने लगते हैँ। पर समस्या यह हैँ कि जैसे ही आप अपनी आंखें खोलते हैँ, आप फिर से अपने दिमाग के साथ उलझ जाते हैँ। अगर आप रोज ध्यान करेंगे, एक दिन ऐसा आएगा जब आप अपनी आंखे खोलेंगे और तब भी आप अनुभव करेंगे कि आपका दिमाग वहां हैँ और आप यहां हैँ। यह तकलीफों का अंत हैँ। जब आप अपने शरीर और अपने मन के साथ अपनी पहचान बनाना बंद कर देते हैँ, आप अपने भीतर सृष्टि के स्रोत से बुझ जाते हैँ। जैसे ही ऐसा होता हैँ, आप कृपा के पात्र हो जाते हैँ।

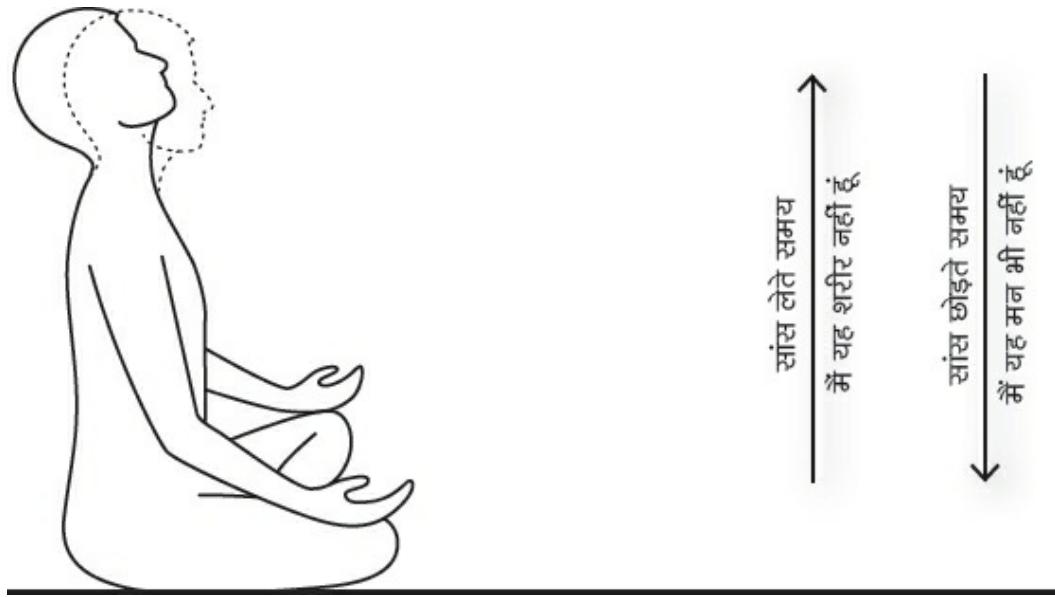
ईशा-क्रिया के दैनिक एवं नियमित अभ्यास से जीवन में स्वास्थ्य, कुशलता, शांति और उत्साह बना रहता हैँ। यह आज के भागदाँड़ वाले जीवन के साथ तालमेल बिठाने के लिए

एक बहुत शक्तिशाली साधन है।

ईशा-क्रिया निर्देशः

तैयारीः

- ♦ पूर्व दिशा की ओर चेहरा करके पालथी लगाकर बैठें। अपनी रीढ़ आराम से सीधी रखें।
- ♦ आपके हाथ जांघों पर खुले हुए और हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।
- ♦ जरा सा ऊपर उठे चेहरे के साथ अपनी आंखे बंद करके बैठें। अपनी भाँहों के बीच हल्का साध्यान (फोकस) रखें।



ध्यानः

यह ध्यान तीन चरणों में होगा:

पहला चरणः

- ♦ आराम से धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें।
- ♦ हर बार सांस लेते समय अपने मन में कहें: 'मैं यह शरीर नहीं हूँ' और इस विचार के साथ सांस अंदर लेते रहें।
- ♦ हर बार सांस छोड़ते समय अपने मन में कहें: 'मैं यह मन भी नहीं हूँ' और इस विचार के साथ सांस छोड़ते रहें।
- ♦ इसे 7 से 11 मिनट तक करें।

दूसरा चरणः

- ◆ गहरी सांस लेकर, फिर मुँह खुला रखकर ‘आ...’ (आSSS) की लंबी आवाज निकालें। आपको इसे बहुत जोर से नहीं बोलना है, बस इतना हो कि आप इसका कंपन नाभि के ठीक नीचे महसूस कर सकें।
- ◆ इसे सात बार करना है। हर बार यह ध्वनि करते हुए पूरी सांस छोड़िए।

तीसरा चरणः

- ♦ अपने चेहरे को थोड़ा-सा ऊपर की ओर उठा हुआ रखें, अपना ध्यान भाँहों के बीच में रखते हुए 5 - 6 मिनट तक बैठें।
- ♦ यह अभ्यास 12 से 18 मिनट के बीच होगा। अगर आप चाहें तो व्यादा देर तक बैठ सकते हैं।
- ♦ सांस ऐसे ही लेना और छोड़ना ही जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

कृपया ध्यान रखें:

- ♦ जब आप ईशा-क्रिया के लिए बैठें, शरीर और मन की हरकतों पर ध्यान न दें। आपके शरीर और मन में जो भी चल रहा हैं उनकी बिना परवाह किए बस वहाँ बैठे रहें।
- ♦ अभ्यास के दौरान बीच में विराम न लें, क्योंकि इससे क्रिया के दौरान होने वाली उर्जा-पुनर्गठन की प्रक्रिया बिगड़ जाती है।
- ♦ हर बार जब आप यह क्रिया करें, इसे कम से कम 12 मिनट तक करें और 48 दिनों तक दिन में दो बार करें। (48 दिन का एक मंडल होता है।) या फिर - दिनों तक दिन में एक बार करें। आपको यह संकल्प लेना है।
- ♦ इस क्रिया का अभ्यास कोई भी कर सकता है और इसके फायदों का आनंद उठा सकता है। बिना कोई बदलाव किए केवल निर्देशों का पालन करें। यह एक सरल पर बहुत शक्तिशाली क्रिया है।
- ♦ आप खदू को दिन में किसी भी समय यह याद दिला सकते हैं - 'मैं यह शरीर नहीं हूं' और 'मैं यह मन भी नहीं हूं'।

सांस का क्या महत्व है? अच्छी तरह सांस लेने से आदमी स्वस्थ रहता है। क्या इसके दूसरे फायदे भी हैं?

सद्गुरुसः सांस वो धागा हैं, जो आपको शरीर से बांध कर रखता है। अगर मैं आपकी सांसें ले लूं तो आपका शरीर छूट जाएगा। यह सांस ही है, जिसने आपको शरीर से बांध रखा है। जिसे आप अपना शरीर और जिसे 'मैं' कहते हैं, वे दोनों आपस में सांस से ही बंधे हैं। यह सांस ही आपके कई स्पॉं को तय करती है।

जब आप विचारों और भावनाओं के विभिन्न स्तरों से गुजरते हैं, तो आप अलग-अलग तरह

से सांस लेते हैं। आप शांत हैं तो एक तरह से सांस लेते हैं। आप खुश हैं, आप दूसरी तरह से सांस लेते हैं। आप दुखी हैं, तो आप अलग तरह से सांस लेते हैं। क्या आपने यह महसूस किया है? इसी का ठीक उल्टा है प्राणायाम और क्रिया का विज्ञान। विसमें एक खास तरह से, सचेतन सांस लेकर अपने सोचने, महसूस करने, समझने और जीवन को अनुभव करने का ढंग बदला जा सकता है।

शरीर और मन के साथ कुछ दूसरे काम करने के लिए इन सांसों को एक यंत्र के स्प मे कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। आप देखेंगे कि ईशा-क्रिया में हम सांस लेने की एक साधारण प्रक्रिया का इस्तेमाल कर रहे हैं, पर क्रिया सिर्फ सांस में नहीं है। सांस सिर्फ एक माध्यम है। सांस तो एक शुरूआत है, पर जो होता है वह अदृष्ट है। आप विस तरह से सांस लेते हैं, उसी तरह से आप सोचते हैं। आप विस तरह से सोचते हैं, उसी तरह से आप सांस लेते हैं। आपका पूरा जीवन, आपका पूरा अचेतन मन आपकी सांसों में लिखा हुआ है। अगर आप सिर्फ अपनी सांसों को पढ़ें, तो आपका अतीत, वर्तमान और भविष्य आपकी सांस लेने की शैली में लिखा हुआ है।

एक बार जब आप इसे जान जाते हैं, जीवन बहुत अलग हो जाता है। इसे अनुभव करना होता है, यह ऐसा नहीं है जिसे आप प्रवचन से सीख सकते हैं। जब आप बस यहां बैठने का आनंद जान जाते हैं, यानी कुछ सोचे बिना, कुछ किए बिना, बस बैठने का आनंद जानते हैं, सहज एक जीवन के स्प में बैठना, तब जीवन बहुत अलग हो जाता है।

यह असल में क्या है, आज इसका वैज्ञानिक सबूत है कि बिना शराब की एक बूंद लिए, बिना कोई चीज लिए, आप यहां सहज बैठकर, अपने आप नशे में मतवाले व मदहोश हो सकते हैं। अगर आप एक खास तरह से जागरूक हैं, तो आप अपनी आंतरिक प्रणाली को इस तरह से चला सकते हैं कि आप सिर्फ यहां बैठने मात्र से परमानंद में चले जाते हैं। एक बार जब केवल बैठना और सांस लेना इतना बड़ा आनंद बन जाए, आप बहुत हँसमुख, विनम्र और अदृष्ट हो जाते हैं, क्योंकि तब आप अपने अंदर एक ऊँची अवस्था में होते हैं। दिमाग पहले से ज्यादा तेज हो जाता है।

आप आधुनिक विज्ञान की सुख-सुविधाओं से तो भली-भांति परिचित होंगे। मैं चाहता हूं कि आप एक अलग तरह के विज्ञान, एक आंतरिक विज्ञान, एक योगिक विज्ञान की शक्ति और आबादी को जानें। यह ऐसा विज्ञान है, जिसकी मदद से आप अपने भाग्य के स्वामी खुद बन सकते हैं। यह विज्ञान आपको जीवन पर संपूर्ण महारत हासिल करना सिखाता है। इसके जरिए ज सिर्फ आप मनचाहे तरीके से अपना जीवन रच सकते हैं, बल्कि अपने जीवन, मृत्यु व पुनर्जन्म की प्रक्रिया को भी तय करने के काबिल हो जाते हैं।

क्या माहवारी के दिनों में स्त्रियों को आध्यात्मिक अनुष्ठानों में भाग नहीं लेना चाहिए?

सदगुरुः आदिम युग में जब प्रौद्योगिकी का विकास नहीं हुआ था, अपने शरीर की मज़लेबूती के कारण, समाज में पुरुष का दबदबा था। फिर भी औरत मर्द की तुलना में व्यादा तेज़ थी। अपनी खूबसूरती के बल पर पुरुष पर हावी हो जाती थी। मर्द ने गौर किया कि उसके विचारों पर हर पल औरत हमला कर रही है। उसके दिल में यह डर पैदा हो गया कि शरीर की दृष्टि से मज़बूत होने के बावजूद मानसिक स्प से मैं औरत का गुलाम बन जाऊँगा। इसीलिए वह स्त्री पर अंकुश लगाने का उपक्रम करने लगा।

राजा लोग ही नहीं, धर्म-गुरुओं के भी आशंका हो गई कि ज़रा सी आज़ादी देने पर भी शायद स्त्री अपने हाथ में अधिकार ले लेगी। उन्होंने ऐसा नियम बना डाला कि पुरुष ही उत्तराधिकारी बन सकता है। इससे अधिकार के मामले में स्त्री को बेदखल करना सुगम हो गया।

धर्मगुरुओं ने स्त्री पर अंकुश रखने के लिए देर सारे विधि-विषेध बना डाले। उनमें एक है माहवारी की अपवित्रता। जो लोग आज भी यह कहते हैं कि स्त्री महीने में एक बार अशुद्ध बन जाती है, उनसे मैं यही बताना चाहता हूँँ:

आप बड़ी आसानी से एक बात भूल जाते हैं। जब आप अपनी माँ के गर्भ में दस मास तक रहे उस पूरी अवधि में उसकी गंदगियाँ बाहर नहीं निकलती थीं। तब, उसी गंदगी में तो आपके शरीर का धीरे-धीरे विकास हुआ था। आपके शरीर का एक-एक बूँद रक्त, नस, मांसपेशी और हड्डी उसी गंदगी में ही तो तैयार हुई होगी?

अगर आप स्त्री को अपवित्र मानते हैं तो उससे जो पैदा हुए, वे लोग उससे भी व्यादा अपवित्र होने चाहिए? वह महीने में एक बार अपवित्र होती है तो आप हर दिन अपवित्र हैं, हैं न? इसलिए इस विश्वास के आधार पर स्त्री की अवहेलना करने की कोशिश न कीजिए।

जरा-सा ऊपर उठे चेहरे के साथ मुझे क्यों बैठना चाहिए?

सदगुरुः जरा-सा ऊपर उठे चेहरे के साथ आप इसलिए नहीं बैठते हैं कि आप आसमान में

तरंती कोई चीज देखना चाहते हैं या कोई कल्पना करना चाहते हैं। आप चेहरा ऊपर की ओर इसलिए रखते हैं, क्योंकि जब आपकी प्रणाली ऊपर की ओर केंद्रित होती है, यह ग्रहणशील हो जाती है। यह एक खिड़की खोलने लेंसा है। यह कृपा का पात्र होने लेंसा है। जब आप इच्छुक और ग्रहणशील हो जाते हैं, आपका शरीर अपने आप ऊपर की ओर खिंचने लगता है।

ध्वनि 'आ...' (आएसएस) के उच्चारण का मुझ पर क्या असर होगा? सद्गुरुः जब आप ध्वनि 'आ...' का उच्चारण करते हैं, आपके शरीर का भरण-पोषण केंद्र जागृत हो जाता है। यह केंद्र मणिपूरक चक्र है। मणिपूरक चक्र आपकी नाभि से पौन इंच नीचे होता है। जब आप अपनी माँ के गर्भ में थे, तब यह 'भरण-पोषण' नली वहां बुड़ी थी। अब नली नहीं है, पर यह भरण-पोषण केंद्र अब भी आपकी नाभि में है।

जैसे इंसान का एक भौतिक शरीर होता है, वैसे ही एक पूरा ऊर्जा शरीर भी होता है, जिसे हम आमतौर पर प्राण या जीवन शक्ति के स्प में जानते हैं। यह ऊर्जा या प्राण, शरीर में खास तरीके से चलता है, यह मनमाने ढंग से नहीं चलता। इसके चलने के बहतर हजार विभिन्न ढंग हैं। दूसरे शब्दों में, हमारी प्रणाली में बहतर हजार रास्ते हैं, जिनसे यह चलता है। इन रास्तों को नाड़ियां कहते हैं। इनका कोई भौतिक स्प नहीं होता, अगर आप शरीर को काटकर अंदर देखें तो आपको ये नाड़ियां नहीं मिलेंगी। लेकिन जैसे ही आप व्यादा जागस्क होते जाते हैं, आप महसूस करेंगे कि ऊर्जा मनमाने ढंग से नहीं, बल्कि तथ रास्तों से होकर गुजर रही है।

जब आप 'आ...' का उच्चारण करते हैं, तो आप देखेंगे कि कंपन नाभि से पौन इंच नीचे शुस्त होकर पूरे शरीर में फैल जाता है। ध्वनि 'आ...' एकमात्र कंपन है, जो पूरे शरीर में फैलता है, क्योंकि यह अकेला स्थान है, जहां बहतर हजार नाड़ियां मिलती हैं और फिर से बंट जाती हैं। ये सब मणिपूरक पर मिलती हैं और फिर से अलग हो जाती हैं। यही शरीर में ऐसा एकमात्र बिंदु है। अगर आप ध्वनि 'आ...' का उच्चारण करते हैं, तो उसका कंपन पूरी प्रणाली में फैल जाता है।

यह कंपन आपके भरण-पोषण केंद्र को ऊर्जावान बनाने में काफी मदद करता है। इस केंद्र के जागृत होने से सेहत, सक्रियता, समृद्धि और खुशहाली की प्राप्ति होती है।

आप 'ईशा क्रिया ध्यान' ईशा क्रिया सीडी के माध्यम से सीख सकते हैं। इसे आप ऑनलाइन भी सीख सकते हैं- देखें : www.ishakriya.com



क्या संपूर्ण संतोष मिल सकता है?

भले ही आपको विशाल साम्राज्य का आधिपत्य मिले, तब भी संपूर्ण संतोष के बिना मन में एक अतृप्ति रहेगी, क्या आपने इसे महसूस किया है? चाहे कुछ भी मिले, और थोड़ा... और कुछ... इस तरह की हवस आग की तरह अंदर धधकती रहेगी, आपने इस पर गौर किया है?

ऐसा क्यों होता है?

माप में आने वाली कोई भी वस्तु आपको ढी जाए, संतोष मिलने वाला नहीं। असल में आपकी तड़प, मिलने वाली सभी वस्तुओं पर कब्जा करने की नहीं है। तो फिर?

अनंत सृष्टि का हिस्सा होकर भी आप अपनी चाहत को नाहक एक छोटे दायरे में सीमित करने लगे थे, इसी का परिणाम है यह।

विकसित होते-होते असीम के साथ मिल जाने की तड़प के कारण ही, अन्य कोई भी वस्तु ढी जाए, आपकी इच्छा संपूर्ण संतोष पाए बिना कुछ कमी महसूस करती है। इस बुनियादी सत्य को अच्छे से समझ लें तो दुख की कोई गुंबाझश ही नहीं है।

यह विश्व और आप एक ही हैं। इस तथ्य का प्रत्यक्ष अनुभव होते ही इच्छा फॉरन अपनी तड़प छोड़ देगी।

उसके बाद, इच्छा बाहर से आकर ज़ोर डालने वाली चीज़ न होकर आंतरिक कामना बनकर रहेगी। तब इच्छा आपको संचालित नहीं करेगी, आप इच्छा का संचालन करेंगे। कैसे?

आप जो भी काम करेंगे, काम के उन क्षणों में इस तरह तल्लीन हो जाएँगे मानों वही कार्य आपका संपूर्ण जीवन हो। जब काम का वह खेल समाप्त हो जाएगा, उसके प्रति इच्छा को

समेटकर रख भी देंगे।

ईश्वर क्या केवल आस्तिकों के लिए ही सुलभ हैं?

सदगुरुः ईश्वर न तो आपकी आस्था या विश्वास है, न ही आस्तिकता के चलते आपकी सीखी-समझी चीज़ हैं। अपने आपको असीम के स्प में अनुभव करने के पथ की ओर आपको ले जाने के लिए आपके अंदर क्रियाशील रहने वाली शक्ति हैं वह।

वह शक्ति आस्तिकों के अंदर भी काम करती है, नास्तिकों के अंदर भी। लेकिन जो उसकी अनुभूति करते हैं उनमें ही वह घटती है।

परिणाम के लिए इच्छा करना छोड़कर काम करने के लिए इच्छा कीजिए। आनंद की अभिव्यक्ति के स्प में इच्छा को पालकर गौर कीजिए। दुख की कहीं गुंबाइश ही नहीं रहेगी। आपकी प्रसन्नता, परिणाम में मिलने वाली सफलता या हार पर निर्भर नहीं रहेगी।

संपूर्ण जागरूकता के साथ बीना शुरू कर देंगे तो किसी भी वस्तु के स्वामित्व का अभिमान छोड़कर यही अनुभव करेंगे, ‘सब कुछ मैं ही तो हूँ।’

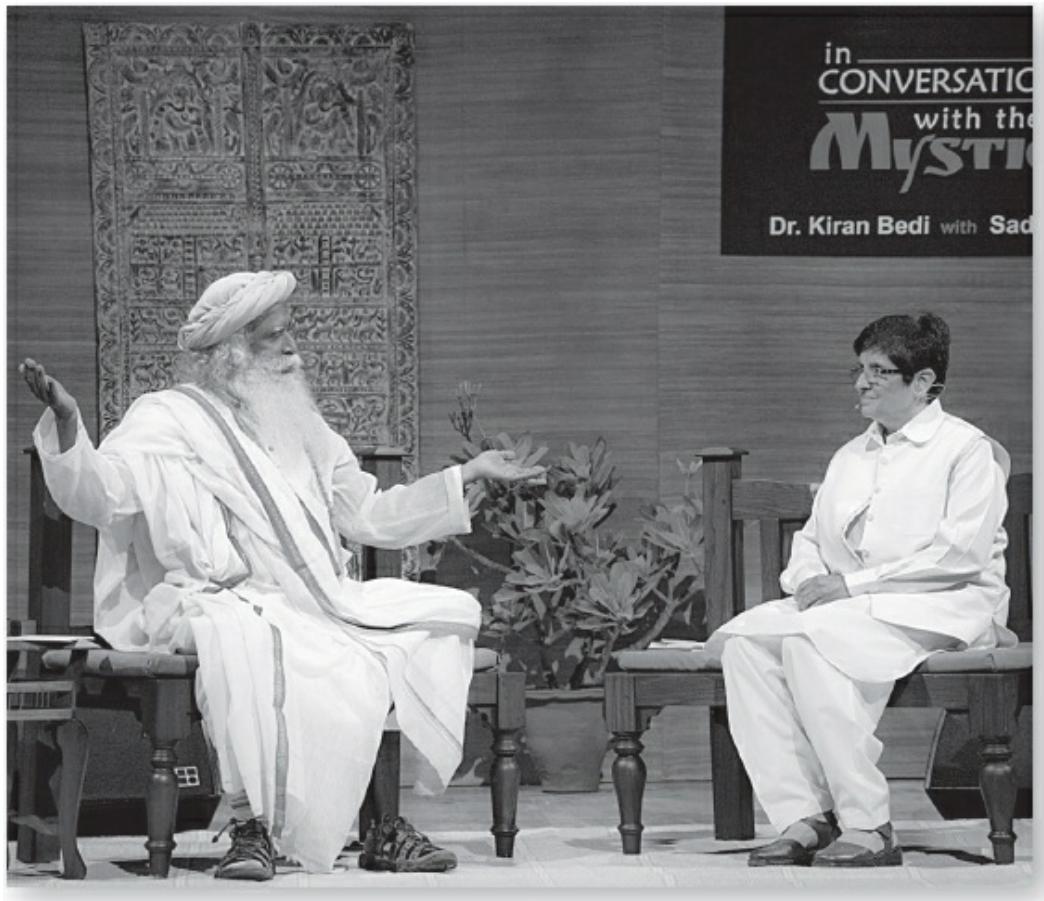
इच्छा का यो विकास होते-होते पूरे विश्व को अपने अंदर समा लेने का क्षण आ जाएगा, तब आप परमानंद का स्वाद लेंगे।

तथागत बुद्ध को जो ज्ञान मिला, मुझे जो आनंद प्राप्त हुआ, वह यहाँ रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए साध्य है।

मुझसे कुछ लोग यही पूछते हैं, “क्या आप ईश्वर द्वारा चुने गए हैं? किस तरह आपका चयन हुआ? पूर्व जन्म के पुण्य से या केवल भारय से?”

सुनकर मुझे हँसी आ जाती है।

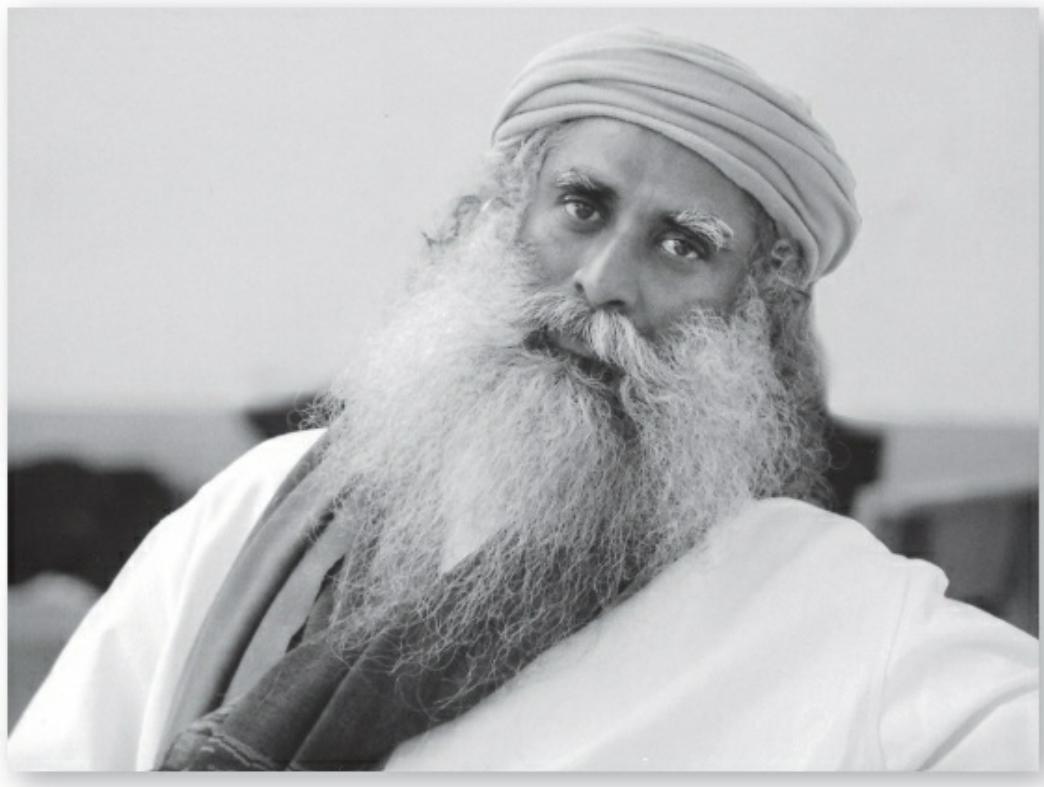
मैंने कभी यह सोचा नहीं कि मैं ईश्वर द्वारा चुना गया हूँ। जो लोग यह दावा करते हैं कि वे ईश्वर द्वारा चुने गए हैं, वे अहंकार के शिखर पर रहते हैं। वास्तव में जो लोग ईश्वर से दूर रहते हैं, वे दुखी रहते हैं।



मैं 2003 में हृदय-रोग से पीड़ित हुआ।

डॉक्टरों ने आपरेशन का परामर्श दिया। मैंने उस समय ईशा योग केंद्र के नव-लीवन केंद्र में 'योग-मार्ग' नामक चिकित्सा प्रोग्राम में भर्ती हुआ। इससे मेरी शारीरिक स्थिति इतनी बेहतर हो गई कि आपरेशन को बिल्कुल टाल देना संभव हो गया। हर रोज साधना कर रहा हूँ। सदा खुश रहना मुमकिन हो रहा है।

-सदाशिवम्, ईरोड़।



यदि आपको सिखाया गया है कि ज्ञान पाना केवल चंद्र लोगों के लिए ही संभव है, तो इससे बड़ा झूठ और कोई हो ही नहीं सकता।

मानव जन्म पाए प्रत्येक व्यक्ति को इस महान् सत्य का अनुभव करने का अवसर दिया गया है।

अगर मेरे लिए संभव हैं तो आपके लिए भी संभव हैं। कैसे?

योग का मतलब सिर के बल खड़ा होकर शीर्षसिन करना नहीं है। दूसरे के साथ एक हो जाना, मिल जाना यही योग है।

आपको विश्व से अलग करके बंधन में रखे हुए किवाड़ का ताला कहाँ है? इसे खोलने वाला विज्ञान है योग।

जब आप मेरी तरह अपने अनुभव में जान लेंगे कि आपके भीतर जो हैं और बाहर जो हैं दोनों एक ही हैं, तभी आप इस विश्व के रहस्य को पूर्ण रूप से समझ लेंगे। उसी क्षण आप एक ऐसे परमानंद का अनुभव करेंगे जिसका अनुभव आपको इससे पूर्व कभी नहीं मिला था।

उसके बाद मुझमें और आपमें कोई अंतर नहीं रह जाएगा।



आपके सबसे घनिष्ठ मित्र कौन हैं?

आप से एक आसान सवाल।

आप के सबसे घनिष्ठ मित्र कौन हैं?

“मेरी पत्नी, मेरे पति, मेरा बच्चा। नहीं नहीं, मेरा मित्र। नो जो, मेरी माँ ही। ना, पिता ही..”
यों आप जो भी उत्तर दें..

वह सब सफेद झूठ हैं।

देखिए, उनमें से प्रत्येक को आपने एक हृदय तक ही छूट दी है। किसी को घर के द्वार तक,
किसी को अपने हाथ की पहुँच तक, किसी को अपने बिस्तर तक।

लेकिन चाहे कितने ही नज़दीकी क्यों न हों, उनसे भी एकाध रहस्य आपने अपने मन में
छिपा रखा हैं, हैं न? उस रहस्य को भी जानने की हृदय तक आपसे निकटता रखने वाला
व्यक्ति केवल एक ही है।

कौन हैं वे?

वे ईश्वर हैं - यों मूर्खतापूर्ण ढंग से उत्तर न दीजिए। आपके रहस्यों को जानने के बलाय
दूसरे महत्वपूर्ण काम उनके पास हैं।

तो, वह घनिष्ठ व्यक्ति कौन हैं?

आँर कौन? आप खुद हैं। हाँ आप ही हैं! आप से भी घनिष्ठ व्यक्ति आपके लिए आँर कौन हो
सकता है?

जीवन के बारे में आप जो भी जानना चाहते हैं, आपको उसी घनिष्ठ व्यक्ति के बारे में ही
पूर्ण स्पष्ट से जानना चाहिए न?

सन् 2020 में दुनिया कैसी रहेगी?

सद्गुरु: आप जिस 2020 के बारे में बात कर रहे हैं वह कहीं बहुत दूर नहीं है। उसके लिए अभी सिर्फ छह साल बाकी हैं। जैसा कि मैंने पहले बताया है मानव जाति के लिए अगले बीस-तीस वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। मानव समूह ने गैर-लिमिटेड राजनीति से पागलपन से भरी जो हरकतें की हैं, पृथ्वी को इससे लोक क्षति पहुँची है, उसके बारे में कई लोग चिंता जाहिर करने लगे हैं। लेकिन अभी भी कोई महत्वपूर्ण और कारगर कदम नहीं उठाया गया है। फिर भी चारों ओर हो रही तबाही के बारे में विश्व में जहाँ-तहाँ चिंता और उत्तरदायित्व की भावना जग रही है, इससे मेरे मन में आशा का संचार हो रहा है।

जब जाने किन-किन चीजों के पीछे भागते हुए मानव हृदय जिसे पाने के लिए तड़प रहा है, उसे ठीक से समझने में हम चूक गए हैं। भले ही आज की हालत कुछ भी हो, अविलंब एक नया मोड़ आने वाला है। मेरा विश्वास है कि आज की बदहाली में परिवर्तन आएगा। कुछ ही समय के अंदर यह बदलाव होकर रहेगा। उसके लिये विश्व इतिहास को बदलकर लिखने की शक्ति रखने वाले देशों के शीर्षस्थ नेताओं के मन में परिपक्वता आनी चाहिए।

हर क्षण को अपनी इच्छानुसार बना लेने के लिए आपको दिया गया अवसर ही है यह जीवन।

इस पृथ्वी के भाग्य को बदलकर लिखने वाले सभी ज्ञानी, उस क्षण के लिए जो आवश्यक हैं, उसी पर ध्यान केंद्रित करते हुए संपूर्ण इच्छा के साथ लग गए। वे यह सोचकर प्रतीक्षा में नहीं रहे कि पचास, पाँच साँ या पाँच हजार साल बाद कोई उस काम को करेगा।



इस देश के सारे 'लाउडस्पीकर' उन्हीं लोगों के थोथे बोल का शोर मचा रहे हैं, जो किसी तिनके को उठाकर रखने के लिए भी तेंयार नहीं रहते।

आज का माहौल हम सबके लिए इतना अनुकूल हैं जितना पहले कभी नहीं रहा था। विज्ञान ने हमारे लिए इतनी सुविधाएँ प्रदान की हैं कि एक साथ मिलकर काम करने में भाषा, संस्कृति, दूरी आदि कुछ भी इसमें बाधक नहीं हैं।

अगर आप जागस्कता से, आनंद से, लगन से और एकाग्रतापूर्वक काम करने लग जाएँ तो आपके चारों ओर साँ लोग काम करेंगे। उनके चारों ओर दस हजार जने सशक्त हो जाएँगे। यह संख्या थोड़े ही समय में दस लाख बन सकती है।

अगर दस लाख लोग लिम्मेदारी की भावना से पूरी लगन के साथ काम करेंगे तो उसके टक्कर की मजबूत ताकत विश्व में और कोई नहीं हो सकती।

अपराजेय सैनिक बल रखना मजबूत ताकत नहीं है। सही मार्गदर्शन पाने के लिए लोग आपकी तरफ ताकते हैं, वही हैं सबसे व्यादा मजबूत ताकत।

यदि कैसी शक्ति रहे तो करोड़ों लोगों को आज, अभी अकल्पनीय ऊँचाई तक ले जा सकते हैं।

इस परिवर्तन को कानून बनाकर नहीं लाया जा सकता है। नेता लोगों द्वारा जबरन थोपा नहीं जा सकता। हर इंसान यदि अपनी लिम्मेदारी को पूरे मन से स्वीकार करके आनंदपूर्वक काम करने लगे, तो इस देश को ही क्यों, संपूर्ण पृथकी को अपनी इच्छानुसार बदल सकते हैं।

अब किसलिए इंतजार कर रहे हैं?



क्या अन्य धर्मों के मानने वालों के लिए योग काम करेगा?

क्या ऐसी कोई गारंटी है कि योग से भलाई होगी? बेशक, पूर्ण स्प से।

योग न तो सिर के बल खड़ा होने का नाम है न विभिन्न कोणों में अपने शरीर को मोड़ने का। वह तो योगासन है, जो कि योग का एक छोटा सा हिस्सा है, बस। भिन्नताओं को मिटाकर दूसरे के साथ एकाकार होना योग है।

हजारों सालों पहले ही योगाभ्यास कराए जाने के सबूत हमारे पास हैं। क्या निश्चित एवं अमोद्य सफलता के बिना हजारों साल से अपने लिए एक अलग स्थान बना लेना योग के लिए संभव होता?

विगत सौं पीढ़ियों में सभ्यताएँ, संस्कृतियाँ और भाषाएँ ज जाने कितने स्पों में उलट-पुलट हो चुकी हैं। किंतु योग का मूल्य वरा भी नहीं घटा है।

पारंपरिक योग एक विज्ञान है।

बिल्ली का बल्ब कैसे काम करता है, इस प्रक्रिया को स्कूल में जाकर जिसने न पढ़ा हो, ऐसा आदमी भी अगर बटन दबाए तो बत्ती जलेगी।

योग भी वैसे ही काम करता है। साक्षरता या निरक्षरता उसके लिए कोई मायने नहीं रखती। वह किसी विशिष्ट संस्कृति या धर्म का गुलाम नहीं है। वह किसी भी गुट से सरोकार नहीं रखता। कोई भी ईश्वरीय विश्वास उसके लिए आवश्यक नहीं है।

ईशा में हम लोग इसी तरह योग सिखा रहे हैं।

एक ऐसे समय में जबकि मेरे मन में हार और निराशा छा गई थी, ईशा के इनर इंजीनियरिंग कक्षा में शामिल हुआ। अगर शिक्षक की कोई बात मेरे लिए स्वीकार्य नहीं लगती तो वहीं उनसे तर्क करता। फिर भी मैंने कक्षा के बाद भी लगातार अभ्यास करने का संकल्प कर लिया। जब-तब कक्षाओं में स्वयंसेवा भी करता। धीरे-धीरे मेरे चारों ओर के लोगों तथा परिस्थिति को मेरे उत्तर देने के ढंग में काफी बदलाव आया। मैंने एक बार अपने पिताजी पर धौंस लमाते हुए कहा था कि ज़स्ती मामलों को छोड़कर मैं आपसे बात नहीं करूँगा। अपनी बहन से भी कभी-कभी तर्क-वितर्क करता, लेकिन अब उनसे सब के साथ बात करने लगा हूँ। कुछ महीनों तक शांभवी मुद्रा की साधना करने से मेरे फेफड़ों से संबंधित बीमारी में काफी सुधार हुआ है। साइनस से भी मुक्त होने से गहरी नींद आती है। हर रोज तीस मिनट तक की जाने वाली साधना, हमेशा नई स्फूर्ति के साथ रहना... मेरे अंदर जो अनुभव हो रहा है, उसे मैं अपने शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। जीवन में मिला सबसे बड़ा उपहार है: ईशा योग। सद्गुरु और उनके द्वारा दिए गए महान अवसरों के लिए मैं उन्हें बार-बार नमन करता हूँ।

-सेत्वा, डिलाइन इंजीनियर, बैंगलूरु

किसी से अपने को लुड़ा हुआ न रखने के कारण ही योग अनोखा महत्व रखता है।
विश्व के श्रेष्ठ वैज्ञानिक, विद्यात चिकित्सक, प्रसिद्ध शिक्षाविद्, सफल उद्योगपति सभी ने योग से लाभ प्राप्त किया है।
विदेशों में हम जो योग सिखाते हैं, भारतीय ग्रामों में भी उसी योग की शिक्षा दे रहे हैं।



आप पुरुष हैं या स्त्री? काले हैं या गोरे? भारतीय हैं या अमेरिकी? योग इन सबकी परवाह नहीं करता। आप चाहे किसी भी परिस्थिति में हों, सही ढंग से किया गया योग बिल्कुल ठीक तरीके से काम करता है।

योग को सही ढंग से करने से हम संकीर्ण सीमाओं को तोड़ सकते हैं। परम आनंद को चख सकते हैं। अपनी संपूर्ण शक्ति को पुनः जीवित कर दें तो फिर इस विश्व में किसी भी खेल को बिना किसी दर्द के खेल सकते हैं। व्यापार हो या परिवार, अध्यात्म हो या युद्ध, किसी भी खेल को आंतरिक धारों के बिना पूर्ण रूप से खेलकर देख सकते हैं।

आंतरिक चेतना में यह अनुभव प्राप्त होने तक, बाहर से लुटाई क्षमताओं के बल पर ही खेल सकते हैं।

इच्छित वस्तुओं में से वही मिलेगी, जो आपकी क्षमता के अनुरूप हो। लेकिन यदि आप इच्छापूर्वक काम करने लग जाएँगे तो वही आपके लिए खुशियाँ ला देंगी। चाहे सफलता पाएँ या हार, दुख नहीं होगा। आपको हजार चीजें उपलब्ध हैं पर किसी एक चीज के नहीं मिलने पर आप नकारात्मक सोच में पड़ जाते हैं, के नहीं मिलने से दु कोई एक चीज ऐसे

मूर्खतापूर्ण विचार आपके पास तक नहीं भटकेंगे।



चाहे सभी के लिए एक समान धन-संपत्ति, पद, अधिकार या सुविधाएँ मिलना संभव न हो, लेकिन सभी की आंतरिक चेतना में एक ही मात्रा में आनंद मिले, तो उसे कौन रोक सकता हैं?

विश्व इतिहास में योग ने अनगिनत लोगों का कल्याण किया है, यह कभी नहीं हारा है। मेरे लिए भी इसने काम किया है, आपके लिए भी काम करने से चूकेगा नहीं। योग का साथ रहे तो आप इच्छित वस्तु को इच्छानुसार स्पष्ट दे सकते हैं।

अब भी कैसा सोच-विचार?

आइए, योग के अद्भुत द्वार आपके लिए खुले हुए हैं।



कल्पवृक्ष

‘ध्यान’ आपके शरीर और मन की सीमाओं से परे एक अद्भुत अवस्था है। जब आप यहाँ शरीर और मन के स्प में रहते हैं, द्रुख अनिवार्य स्प से लगा रहता है। मैं तो यही कहूँगा कि जब कभी आप आनंद में होते हैं तो वह बस एक संयोग ही है। जिन चीजों की आप अपने शरीर और मन के साथ पहचान करते हैं, वे सब आपके हाथ में नहीं हैं। इसलिए आपका आनंद में रहना या अवसाद में रहना, शांति में रहना या अशांत रहना आपके वश में नहीं है, बल्कि आप जिस परिस्थिति में रहते हैं यह उस पर निर्भर करता है। परिस्थिति ही यह तय करती है।

इसलिए ध्यान शरीर और मन की सरहदों को पार करके सृष्टि के मूलस्रोत के साथ संपर्क में रहने की स्थिति है। जब आप सृष्टि के मूलस्रोत के साथ संपर्क में रहते हैं आप उस क्षण में किस स्प में रहते हैं, इसे आपके शरीर और मन तय नहीं करते।

आपके लीवन के प्रत्येक क्षण में सृष्टि का मूलस्रोत क्रियाशील रहता है। सवाल यही है कि आप उस आयाम के साथ संपर्क में रहते हैं या नहीं। योग की संपूर्ण तकनीक यही है। इससे आप सृष्टि के एक अंश की तरह रहने की स्थिति से, सृष्टिकर्ता के स्प में बदल जाते हैं। यह ईश्वर को खोलने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि ईश्वर के स्प में बदल जाने की प्रक्रिया है।

एक साँ साल पहले यदि मैं मोबाइल का उपयोग करते हुए कहीं बहुत दूर बैठे हुए किसी व्यक्ति से संवाद करता तो लोग मुझे ईश्वर के दूत या परमपिता के पुत्र के स्प में देख रहे होते। लेकिन आज तो वह एक सामाज्य-सा उपकरण बन गया है, जिसका उपयोग आम आदमी कर सकता है, इस समय यदि मैं इस उपकरण का प्रयोग किये बिना दुनिया के दूसरे कोने में बैठे व्यक्ति के साथ संवाद करने तो लोग इसे विस्मय के साथ देखेंगे। यह भी संभव है कि साँ साल बाद यह एक आम रिवाज के स्प में बदल जाए। इसलिए ऐसी चीजों को, जो हमारी समझ के दायरे के बाहर हैं, उन्हें समझ की परिधि के अंदर लाकर हमारे

जीवन-स्तर को ऊँचा करने की संभावनाएँ मौजूद हैं।

इसलिए अपने मन, भावना, शरीर, और ऊर्जा, इन्हें इसी क्रम में व्यवस्थित कर लेना ही सबसे प्रमुख एवं अहम् बात है। यदि यह कार्य संपन्न हो जाए तो आप सृष्टिकर्ता के साथ संपर्क में रहेंगे। तब अपने जीवन और परिस्थिति को इच्छानुसार निर्मित करने की शक्ति आपके हाथ में आ जाएगी। ऐसी सलन-शक्ति को गँवा देने की वजह से ही आज हमारे भीतर और हमारे चारों ओर की परिस्थिति में उलझने आ गई हैं।

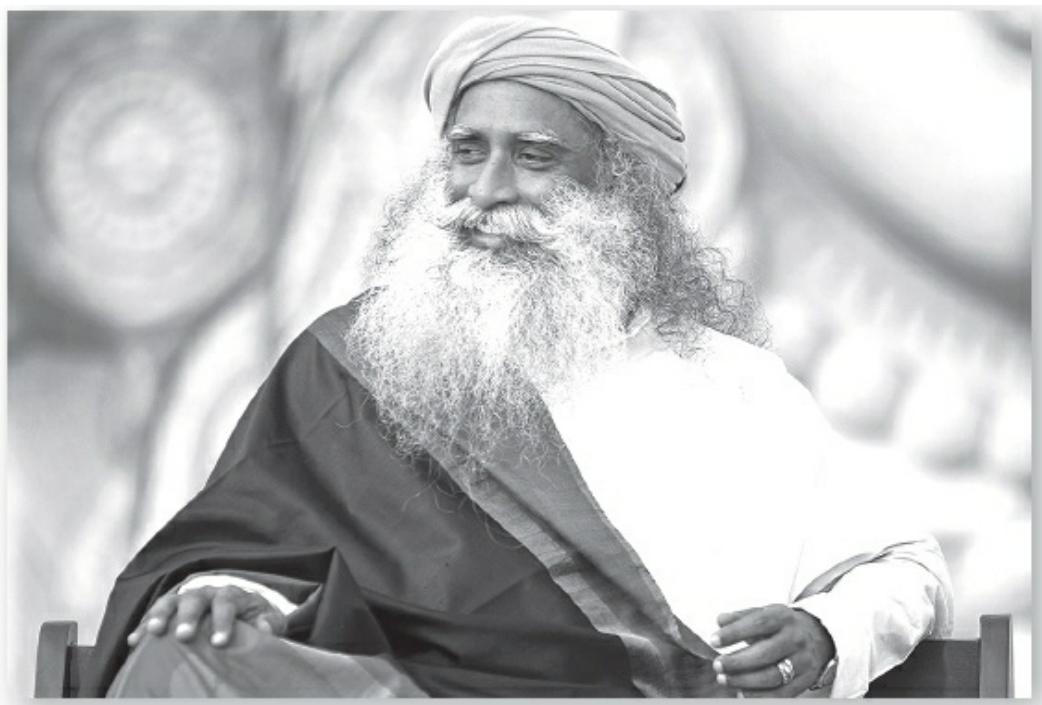
इसलिए आप प्रमुख स्प से विस चीज़ का निर्माण करना चाहते हैं, पहले उसे अपने मन में यों स्पष्ट कर लेना चाहिए कि यही मेरी वांछित वस्तु है। उससे पहले इस बात को सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि वास्तव में आपके द्वारा वांछित वस्तु वही है, क्योंकि कितनी ही चीजों को लेकर आपने सोचा था कि आपके लिए आवश्यक वस्तु वही है। लेकिन उसे प्राप्त करते ही ‘ओह, यह नहीं, मैंने विसकी इच्छा की थी, वह दूसरी चीज़ थी।’ वह दूसरी चीज़ जब आपके हाथ में आ जाती है, तब आप सोचते हैं, ‘ना, ना मेरी चाहत की चीज़ दूसरी है।’ यही ढर्हा चलता रहता है। इसलिए वाकई हम क्या चाहते हैं, इसका पता लगाना चाहिए। उसमें स्पष्टता होने पर, उसे साकार करने की दृढ़ता आ जाने पर, उस संकल्प में नकारात्मक विचार न रहे तो आपके लिए वह बात निश्चित स्प से होकर रहेगी। यदि अपने विचार को संपूर्ण शक्ति के साथ साकार करने में समर्थ हो जाएँ तो आप स्वयं को एक कल्पवृक्ष बना सकते हैं।

कल्पवृक्ष सीड़ी:

कल्पवृक्ष-ध्यान से कोई भी अपने मन की शक्ति को कई गुना बढ़ा करके इच्छित वस्तुओं को प्राप्त कर सकता है। कल्पवृक्ष ध्यान की सीड़ी इसमें अत्यंत सहायक होती है।

संपर्क के लिए: 0422 –2515415 ,

ऑनलाइन देखें: www.ishashoppe.com/in/kalpavriksha



कल्पवृक्ष दूर कहीं रहने वाला कोई वृक्ष नहीं है। एक सुलझे हुए सुदृढ़ मन को ही कल्पवृक्ष कहते हैं। यदि आप अपने मन को व्यवस्थित कर लेंगे तो वह आपकी संपूर्ण बुनियादी संरचना को ही व्यवस्थित कर देगा। ऊपर बताए चारों आयामों को एक ही दिशा में व्यवस्थित करने पर, आप लक्ष्य से बिना विचलित हुए, समय रहते, अपनी छोटी उँगली तक को उठाए बगौर अपना वांछित फल पा सकते हैं। हाँ, वाकई ऐसा घटित होगा। विचार को किसी क्रिया के साथ लोड़कर काम करने पर वह कार्यशैली बेहद सहायक सिद्ध होगी। बिना किसी क्रिया के, केवल अपने विचार की सहायता से भी आप अपने वांछित बात को घटित करा सकते हैं। इस तरह आप स्वयं को एक कल्पवृक्ष के स्प में बदल सकते हैं।

योगियों और गुरुओं ने सशक्त विचार के माध्यम से अपने लिए जो आवश्यक था, उसे साकार कर लिया। हिमालय से दक्षिण की ओर आए महर्षि अगस्त्य ने इस कार्य को सुदृढ़

स्प से ऐसे संपन्न किया कि दक्षिण भारत का हर व्यक्ति जागरूकता की तकनीक के माध्यम से इसे सहजता से प्राप्त कर ले। हजारों वर्ष बीत जाने के बाद भी उनके कुछ कार्य अभी भी जीवंत स्प में मौजूद हैं। कुछ लोगों के लिए वह पूर्ण सत्य के स्प में हैं। एक सुदृढ़ मन की शक्ति यही है। योगियों और गुरुओं ने वनों में बैठकर इसकी साधना की। आज तो अपने घर बैठे आपको वही कर लेने का अद्भुत अवसर प्राप्त है।

‘कल्पवृक्ष ध्यान’ आपके मन को इसके अनुस्प अभ्यस्त करने की दृष्टि से बनाया गया है। किसी एक बात को साकार करने के लिए आपके मन को बार-बार जागरूकता के साथ अभ्यास करने से एक निश्चित समय के बाद वह आपके लिए यथार्थ बन जाता है। एकदम कमज़ोर व्यक्ति भी जब अपने मन को एक निर्दिष्ट मार्ग में स्थिर रखता है तब एक निश्चित समय बाद वह एक अत्यंत शक्तिशाली व्यक्ति के स्प में बदल सकता है। आत्मरक्षा की कलाएँ (मार्शल आर्ट) इसी को अपनाकर काम कर रही हैं।

आत्मरक्षा की कला में पारंगत ब्रूसली ने इसे समझाने के लिए जो कार्य-विधि प्रदर्शित प्रस्तुत किया, उसे मैंने वीडियो में देखा। छह फुट तीन इंच लंबा और 85 किलोग्राम वजन वाला कोई व्यक्ति एक जगह पर खड़ा है। ब्रूसली अपनी मुट्ठी को उस व्यक्ति के पेट से ढाई इंच दूरी पर रखते हुए उस आदमी के पेट पर धूँसा मारता है। वह आदमी लगभग उड़ते हुए ग्यारह-बारह फुट दूर जाकर जमीन पर गिरता है। 85 किलोग्राम वजन वाली कोई भी वस्तु इतनी दूर जाकर गिर नहीं सकती। उस आदमी से भयभीत होकर उड़ते हुए जाकर गिरने का कारण धूँसे का प्रहार नहीं था, हमलावर का मन था। अपने मन को एक निश्चित मार्ग में रखते समय एकाएक वह मन एकदम भिन्न प्रकार की शक्ति से लैंस हो जाता है।

फिलहाल आपके मन की समरथा यही है कि वह हर क्षण अपने लक्ष्य को बदलता रहता है। पूछेंगे कि यह कैसे रहता है? मान लीजिए आप कहीं जाना चाहते हैं। लेकिन हर दो कदम पर आप अपनी दिशा को बदलते रहते हैं। ऐसे में अपने वांछित स्थान तक पहुँचना आपके लिए बहुत कठिन हो जाता है। यदि पहुँच गए तो वह संयोग से ही घटित होगा।

योग-संस्कृति में एक अस्थिर मन को ‘मर्कट’ कहते हैं। मर्कट का मतलब है बंदर। बंदर ही हमेशा चंचलता के साथ इधर-उधर भागता रहता है। दूसरों की नकल भी करता है। किसी अस्थिर मन की प्रकृति भी इसी तरह है। इसीलिए चंचल और अस्थिर मन की तुलना बंदर से करते हैं। लेकिन जब आप अपने मन को निश्चित विधि से व्यवस्थित करते हैं, तब वह आपकी संपूर्ण संरचना को व्यवस्थित कर देता है।

कल्पवृक्ष आपको जो फल प्रदान करता है उनकी सूची बनाना मेरे लिए भी मुश्किल है। योग-संस्कृति में अनगिनत लोगों ने इस तरह के सरल अभ्यास करके लाभ पाया है। यह बहुत ही सरल साधना है। आप जिन सीमाओं में बंधे हुए हैं, यह उन्हें ध्वस्त कर देता है। उस स्थिति में कोई भी अपनी वर्तमान हालत से कई गुना बेहतर ढंग से स्वयं को अनुभव कर पाता है। इस जग में रहने वाला हर इंसान अपने अंदर मौजूद सृष्टि के स्त्रोत के संपर्क

में रहे, यही मेरी अभिलाषा है और आशीर्वाद भी। हर इंसान इस सृष्टि के एक अंश के रूप में न रहकर सृष्टिकर्ता के रूप में कार्य कर सकता है।



सदगुर

संस्थापक, ईशा फाउंडेशन

एक योगी, युगदृष्टा, मानवतावादी सदगुर, एक आधुनिक गुरु हैं, जिनको योग के प्राचीन विज्ञान पर पूर्ण अधिकार हैं। सदगुरु ने योग के गूढ़ आयामों को आम आदमी के लिए इतना सहज बना दिया है कि हरेव्यक्ति उस पर अमल कर के अपने भारय का स्वामी खुद बन सकता है। अब से तीस साल पहले मैंसूर में चामुण्डी पहाड़ी की चट्टान पर, दोपहर में तपते सूरज के नीचे उनमें आत्मज्ञान का उदय हुआ। इस घटना के बाद युवा 'लग्नी' का 'सदगुर' में रूपांतरण हो गया। अपने उस अनुभव का वर्णन करते हुए सदगुरु कहते हैं, "मेरे पास बताने के लिए कुछ भी नहीं था, क्योंकि वह बताया ही नहीं जो सकता, मुझे सिर्फ इतना ही पता था कि मुझे एक सोने की खान मिल गई है, मेरे भीतर एक गुमनाम सोने की खान थी जिसे मैं एक पल के लिए भी खोना नहीं चाहता था।

मुझे पता था कि जो हो रहा है वह निरा पागलपन है, लेकिन मैं एक पल के लिए भी इसे खोना नहीं चाहता था, क्योंकि मरे अंदर कुछ बहुत अद्भुत घट रहा था। मेरे भीतर आनंद फूट रहा था, और मुझे पता था कि यह हर इंसान में ही सकता है। हर इंसान में एक ही आंतरिक तत्व होता है, पर यह उनके साथ नहीं हो रहा था। इसलिए मैंने सोचा कि सबसे अच्छा काम तो यही होगा कि किसी तरह उनमें यह अनुभव डाला जाए, फिर मैंने ऐसा करने के तरीकों की तलाश शुरू कर दी। मैंने सात लोगों से इसकी शुरूआत की।"

अपने स्वप्न की चर्चा करते हुए, सदगुर अक्सर कहते हैं, जिस तरह से भारत में सङ्कां पर चलते हुए, आप कहीं न कहीं सब्ज़ी बेचने वालों से टकरा ही जाते हैं, उसी तरह, यह मेरा स्वप्न है कि एक दिन जब मैं सङ्कां पर चलूँ तो मैं बुद्ध पुरुषों से टकरा जाऊँ। उनकी एक

कविता की ये चंद पंक्तियां हमें इसकी एक दृष्टि प्रदान करती हैं:

वह द्वार जो तुम्हें रोकता है
वही तो वो द्वार हैं जो मुक्त करता है
अरे, कहां खड़े हो तुम
द्वार के इस पार या उस पार?

शम्भो, मेरी धृष्टता और तुम्हारी कृपा
मुझे द्वार के पार ले गए, तुम्हारी तरफ
अगर तुम बहुत सर्तक हो चुनजे में
कि कौन जाएगा पार इस द्वार के
फिर चुन कर मुझे की हैं गलती तुमने

इस नई सुध ने कर दिया हैं इतना बेसुध मुझे
कि मैं इस द्वार को खुला ही रखूँगा हमेशा
ताकि वह हर कीड़ा पार कर जाए जो रेग सकता हैं
मेरा यह फरेबी अभिमान, मुझे माफ करना
यह 'मैं' आखिर तुम ही तो हो।

इस स्वप्न को पूरा करने के लिये पिछले तीन दशकों में बहुत कुछ किया गया है। यह दिव्य यात्रा जो सदगुरु ने अपनी आनंदपूर्णता को लोगों में डालने के उद्देश्य से महब सात लोगों से शुरू की थी, यह विकास की विभिन्न अवस्थाओं से होकर गुजरी है। दुनिया भर में लाखों लोगों को आनंद मार्ग में दीक्षित किया गया है। विश्व शांति और खुशहाली की दिशा में निरंतर काम कर रहे सदगुरु के स्पांतरणकारी कार्यक्रमों से दुनिया के कराड़ों लोगों को एक नई दिशा मिली है। देखें: www.sadhguru.org

ईशा फाउंडेशन

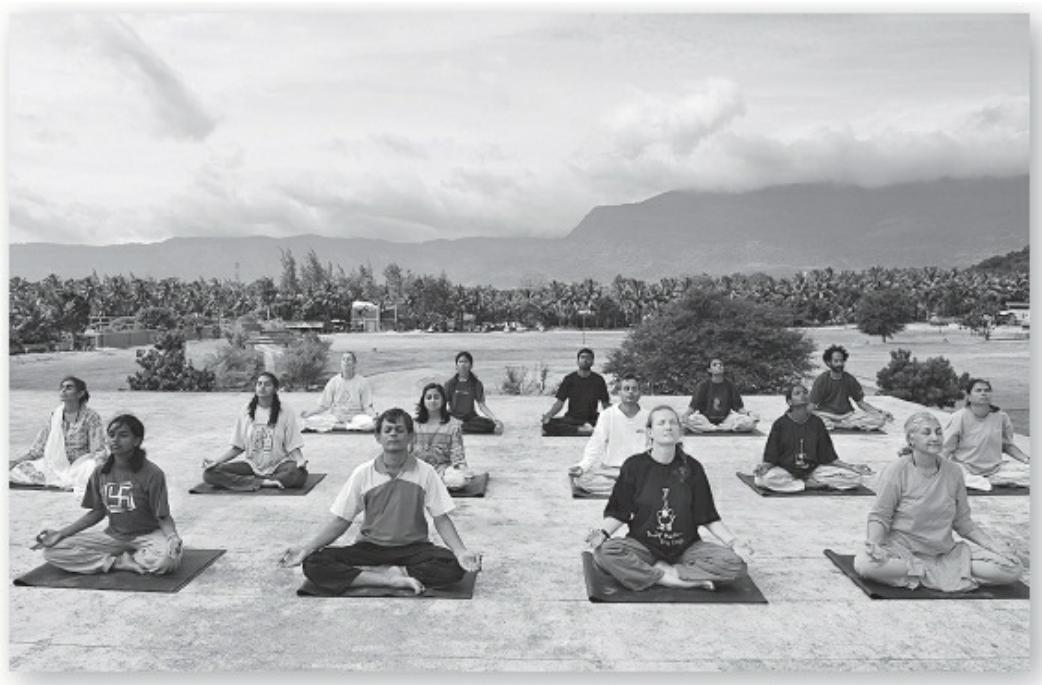
1992 में सदगुरु द्वारा स्थापित ईशा फाउंडेशन, एक स्वयंसेवी व अंतर्राष्ट्रीय लाभ-रहित संस्था है। ये हु फाउंडेशन मानवीय क्षमता के विकास के लिए समर्पित है, जो व्यक्तिगत स्पांतरण और प्रेरणा के माध्यम से एक सार्वभौमिक संप्रदाय बहाल कर रहा है। फाउंडेशन की गतिविधियों में सबसे प्रमुख- विशेष स्प से तेयार की गयी योग विधियां हैं, जिन्हें ईशा योग कहा जाता है। इसके द्वारा अभीष्ट दिशा में किए जा रहे समग्र प्रयास को विश्व में चारों तरफ मान्यता प्राप्त है- संयुक्त राष्ट्र संघ के आर्थिक और सामाजिक परिषद के साथ विशेष सलाहकार का दर्बा प्राप्त होना, यह स्पष्ट स्प से दर्शाता है। ईशा फाउंडेशन दुनिया भर में फैले 150 से भी अधिक शहरी केंद्रों से कार्य करता है; यह 250,000 से भी अधिक स्वयंसेवकों के योगदान द्वारा चलाया जाता है। फाउंडेशन का मुख्यालय ईशा योग केंद्र में है, जो दक्षिण भारत में वेलिगिरि पर्वत की तलहटी के हरे-भरे वर्षा वन में स्थित है, तथा अमेरीका में, मध्य टेनेसी में शानदार कंबरलैंड पठार में स्थित ईशा इंस्टिट्यूट ऑफ इनर साइंस में है। देखें: www.ishafoundation.org

ईशा योग

एक विज्ञान जो जीवन बदल दे

ईशा योग कार्यक्रम के लिए न सिर्फ इंसान को एक उत्साहजनक व संपूर्ण जीवनशैली पाने में मदद मिलती है, बल्कि इससे उसे अपने भीतर आत्मबोध की स्थिति तक पहुंचने का मार्ग भी मिलता है। सद्गुरु द्वारा डिजाइन किए गए ये कार्यक्रम एक सिद्ध योगी के मार्गदर्शन में आत्म-खोल के अनूठे अवसर प्रदान करते हैं।

ईशा में, योग को उसके पूर्ण गहराई और विस्तार में सिखाया जाता है एवं अनुभव के स्तर पर संचारित किया जाता है। ये कार्यक्रम खुद को एक उत्साहपूर्ण एवं परिपूर्ण जीवन शैली में स्थापित करने की विधियां प्रदान करते हैं। यह भी बताया जाता है कि आध्यात्मिक जीवन का अर्थ सांसारिक, सामाजिक, और पारिवारिक लिम्मेदारियों से भागना नहीं है, बल्कि व्यक्तिगत विकास और आत्मबोध के लिए उनको एक माध्यम बनाना है। इसके अलावा, शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्तर पर भी इसके कई फायदे हैं।



“आप जीवन से इस तरह गुलर सकते हैं कि यह आपको छू भी नहीं सकता, आप जीवन के साथ जैसे चाहें जैसे खेल सकते हैं और फिर भी यह जीवन आपके ऊपर कोई जिशान नहीं छोड़ता। यही वह चमत्कार है, जिसे ईशा योग हर व्यक्ति के जीवन में ला रहा है।” -
सद्गुरु

अधिक जानकारी के लिए देखें: www.ishayoga.org

शुरुआती कार्यक्रम

ईशा योग कार्यक्रम - आत्मस्पांतरण की एक मौन क्रांति

अपनी सोच व समझ में गहराई लाने, अपनी कुशलता और जीवन-शैली को संवारने व निखारने का यह एक अनूठा अवसर है। यह 3-7 दिनों का एक गहन कार्यक्रम है, जो योग के आंतरिक विज्ञान के अभ्यास द्वारा खुद को स्पांतरित करने के साधन प्रदान करता है। शरीर की प्रणालियों को शुद्ध करने, स्वास्थ्य, सफलता और संतुलन लाने के लिये तथा आंतरिक कुशलता के लिये ध्यान तथा शांभवि महामुद्रा में दीक्षित किया जाता है। शांभवि महामुद्रा एक प्राचीन और बहुत शक्तिशाली अभ्यास है।

हठ योग

इसमें आसन और सक्रिय योग मुद्राएं सिखाई जाती हैं। इससे साधकों को ध्यान की उच्च अवस्थाओं को अनुभव करने के लिये तैयार किया जाता है।

बच्चों के लिये योग

(7-14 साल के बच्चों के लिये) यह एक 5-8 दिनों का कार्यक्रम है, जिसे बच्चों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति के विकास के लिये बनाया गया है। यह उनकी ऊर्जा को सही दिशा देता है तथा उन्हें एक उत्साह भरे, प्रेमगम्य और आजंटपूर्ण प्राणी में स्पांतरित करता है।

ईशा योग - उच्च कार्यक्रम

शून्य ध्यान - ध्यान की सहज विधि

जो लोग गहरे ध्यान का अनुभव करना चाहते हैं, उनके लिए शून्य ध्यान एक विशुद्ध और सहज ध्यान की प्रक्रिया है, जो सभी विज्ञासुओं के लिए उपलब्ध है। सद्गुरु द्वारा तैयार की गयी इस प्रक्रिया द्वारा सत्य को बस सीखा ही नहीं, बल्कि अनुभव कियो जाता है।

भाव स्पंदन - चेतन्य की अनुभूति

यह चार दिन और तीन रात का आवासिक कार्यक्रम है। सद्गुरु द्वारा डिजाइन किया गया यह ध्यान कार्यक्रम लोगों को एक ऐसा अवसर प्रदान करता है जहां वे शरीर और मन की सीमाओं से परे, चेतना के उच्च स्तरों को अनुभव करते हैं। भाव स्पंदन प्रोग्राम असीम प्रेम तथा आजंद अनुभव करने का एक अवसर प्रदान करता है।

सम्मान - आत्मज्ञानियों की दुनिया में कदम

सम्यमा आठ दिन का एक अति गहन आवासीय कार्यक्रम हैं, जो सदगुरु द्वारा ईशा योग केंद्र में कराया जाता है। सम्यमा आपको जागस्कता के एक नये आयाम में प्रवेश दिलवाता है, जहां आपको यह स्पष्ट अनुभव होता है, कि आप यह शरीर नहीं हैं, आप यह मन नहीं हैं, आप यह जगत नहीं हैं, आप विशुद्ध चेतना हैं।

ईशा योग केंद्र

ईशा फाउन्डेशन के संरक्षण तले संस्थापित ईशा योग केंद्र, वेलिंगिरि पर्वत की तराई में स्थित है। विशाल बन्य जीवन वाले एक आरक्षित बन प्रदेश से घिरा, 150 एकड़ की हरी-भरी भूमि में फैला यह योग केंद्र, नीलगिरि जीवमंडल का एक हिस्सा है।

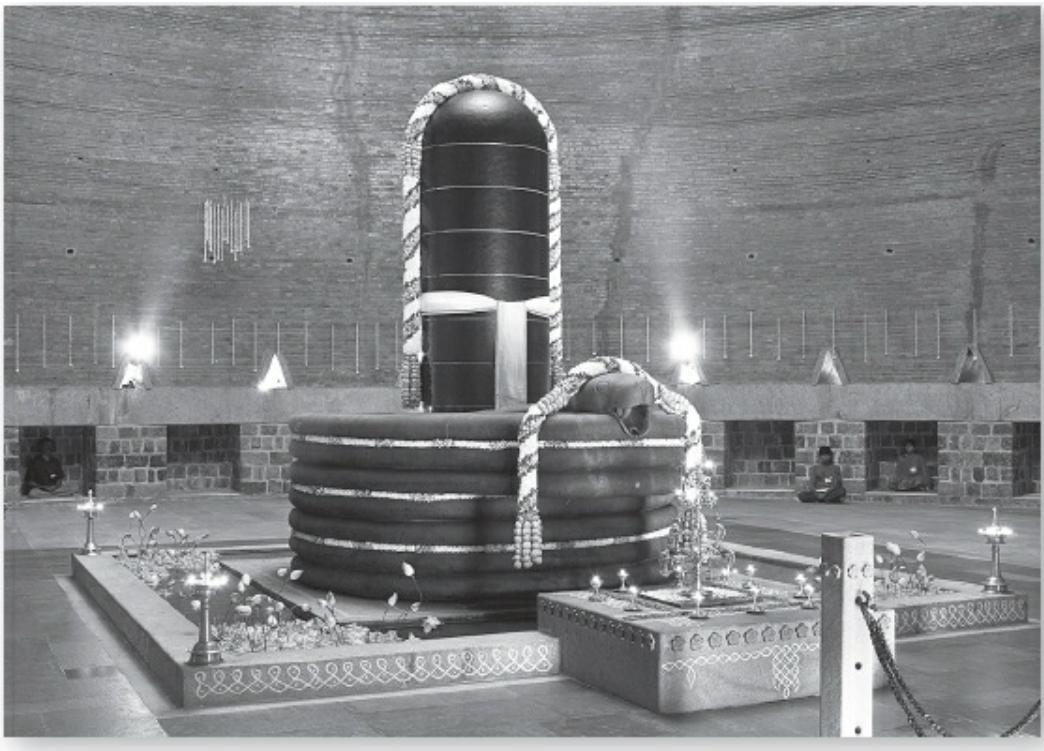
आंतरिक विकास के लिए बनाया गया यह शक्तिशाली स्थान विश्व के हरेक कोने से लोगों को आकर्षित करता है तथा योग के चार मुख्य मार्ग - ज्ञान, कर्म, क्रिया, और भक्ति प्रदान करने में अपने आप में एक अनूठा स्थान हैं और साथ ही गुरु-शिष्य परंपरा को पुनर्जीवित करता है।

ईशा योग केंद्र लोगों के जीवन शैली को स्वयं बनाने के लिए, अपने संबंधों को सुधारने के लिए, उच्च स्तर पर आत्म-संतुष्टि को तलाशने के लिए, और अपनी पूर्ण क्षमता को समझने के लिए एक अनुकूल वातावरण प्रदान करता है।

ईशा योग केंद्र तक कैसे पहुंचें

ईशा योग केंद्र कोयंबतूर के पश्चिमी भाग से 30 किमी दूर वेलिंगिरि पहाड़ों की तलहटी में स्थित है, जो नीलगिरि जीवमंडल का हिस्सा है। कोयंबतूर से ईशा योगकेंद्र के लिए नियमित बस और टैक्सी सेवा भी उपलब्ध हैं।

दर्शनार्थियों को ईशा योग केंद्र पहुंचने के पहले ही आवास की उपलब्धता और आरक्षण के लिए केंद्र से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आम तौर पर वे पूरी तरह आरक्षित होते हैं। संपर्क के लिए: 0422-2515471 , 2515472 या ईमेल करें: ishastay@ishafoundation.org



ध्यानलिंग

गहरे ध्यान को अनुभव करने का स्थान

ध्यानलिंग, ऊर्जा का एक बहुत शक्तिशाली और अनुठा स्पृह है। यह योग विज्ञान का सार है। पिछले 2000 वर्षों में, अपने ढंग का यह पहला मन्दिर है, जिसकी प्राण-प्रतिष्ठा पूरी हुई है। सद्गुरु ने तीन वर्षों तक चलने वाली एक तीव्र प्रक्रिया के बाद ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा की।

ध्यान के उद्देश्य से बनाया गया यह पवित्र स्थान, किसी खास मत या संप्रदाय से संबंध नहीं रखता, ना ही यहां पर किसी विधि-विधान, प्रार्थना या पूजा की वस्तरत होती है।

वे लोग जो कभी ध्यान के अनुभव से नहीं गुजरे हैं, वे भी ध्यानलिंग की स्पंदित ऊर्जा में ध्यान की गहरी अवस्था का अनुभव करते हैं। इस तेजोमय आकृति से निकलने वाली चैतन्य ऊर्जा वीवन की मूल प्रकृति को उलागर करती है। हर हफ्ते, हजारों जिज्ञासु आंतरिक शांति और आनंद की खोज में इस अनोखे ईशा योग केंद्र की यात्रा करते हैं।

ध्यानलिंग, एक सबसे अधिक विकसित इंसान के ऊर्जा शरीर के स्पृह में विराजमान है। आप इसे भगवान शिव का ऊर्जा शरीर कह सकते हैं। ध्यानलिंग एक गुरु की तरह है जो आपके शरीर, मन, और भावनाओं से परे आपके अंतर्रत्नम को छुता है। देखें:

www.dhyanalining.org



लिंग भैरवी देवी

भरपूर खुशी और समृद्धि स्वस्पिणी लिंग भैरवी देवी, वेलिंगिरि पहाड़ियों की तराई में विराजमान हैं। लिंग भैरवी का एक बिलकुल ही अलग, अनोखा स्प है-यह एक ज्वालामयी, शक्तिशाली और जीवंत देवी हैं। प्रचंड ऊर्जा वाली यह देवी चैतन्य को पूर्ण स्त्री स्वस्प में प्रकट करती हैं- सूक्ष्म और मौलिक, शक्तिशाली और जीवंत, उल्लासपूर्ण और साथ ही साथ करुणामयी- यह देवी बहुत ही सहज, मानवीय और कृपालु हैं तथा अपने मातृ-स्नेह में विराजमान हैं। जनवरी 2010 में सद्गुरु ने प्राण-प्रतिष्ठा द्वारा देवी की स्थापना की।

लिंग भैरवी देवी शारीरिक और मानसिक कुशलता बढ़ाती हैं तथा सांसारिक सुख-शांति देती हैं। भक्त अपनी-अपनी जरूरतों के अनुसार विभिन्न तरह के चढ़ावे चढ़ा सकते हैं, जैसे कि अभ्य-सूत्र, धी के दिये, मांगत्य बल-सूत्र, सर्प सेवा, दिया सेवा, केश अर्पणम् और अब्दानम्। देवी की कृपा और मौजूदगी में कई तरह के विशेष मांगलिक संस्कार किए जाते हैं- जैसे नामकरण संस्कार, सगाई, विवाह, षष्ठीपूर्ति यानी कि पति के साठवे जन्म दिन पर विवाह का जञ्ज मनाना, इत्यादि।

हर पूर्णिमा की शाम में, देवी मंदिर में विशेष अभिषेकम् किया जाता है। बड़ी धूम-धाम से देवी की शोभा यात्रा निकलती है, जिसमें ध्यानलिंग मंदिर के सामने आरती आयोजित की जाती हैं और उत्सव मनाया जाता है। देवी मंदिर में हर दिन तीन बार अभिषेकम् होता है,

जिसमें विभिन्न तरह के ग्यारह चढ़ावे देवी को अर्पित किए जाते हैं। भक्त इसमें भाग लेकर इन रसमों से लाभ उठा सकते हैं।

जहां ध्यानलिंग जीवन के उच्चतर आध्यात्मिक आयामों की ओर ले जाता है, वहीं लिंग भैरवी सांसारिक सुख-शांति और स्वास्थ्य, जैसे भौतिक आयामों को बढ़ाती हैं। देखें: www.lingabhairavi.org

ईशा-आउटरीच - ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम

सदगुरु की दूरदर्शिता का एक अभियान। यह ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम, एक दीर्घीकालीन योजना है। मानवीय उत्साह को बागृत और पुनर्स्थापित करने तथा पिछड़े ग्रामीण जनसमुदाय में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से नवबीवन का संचार करने की दिशा में, यह एक अनूठा तथा स्पष्ट रूप से परिभाषित मानवहितकारी प्रयास है। ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम के अंतर्गत समुदाय-आधारित, स्थायी विकास के मॉडल को कार्यान्वित किया जाता है तथा इसके साथ-साथ देशी संरक्षित और ज्ञान को पुनः स्थापित किया जा रहा है। गांवों में निशुल्क प्राथमिक और निर्णधक स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान की जाती है। देखें: www.ishaoutreach.org

प्रोजेक्ट ग्रीन हैंड्स

ईशा फाउन्डेशन का यह एक पर्यावरण पहल है। यह पर्यावरण-क्षरण को रोकने तथा पर्यावरण को स्वच्छ बनाने की दिशा में कार्य करता है, ताकि इस ग्रह पर एक स्थायी जीवन बना रहे। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य तमिलनाडु के विभिन्न हिस्सों में 11 करोड़ 40 लाख पेड़ लगाना है - राज्य के वर्तमान वृक्ष-आवरण क्षेत्रफल को अतिरिक्त 10 प्रतिशत बढ़ाना है। इसे सन् 2008 में इन्दिरा गांधी पर्यावरण पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। देखें: www.projectgreenhands.org

ईशा विद्या

ईशा विद्या का उद्देश्य ग्रामीण बच्चों को शिक्षा उपलब्ध कराना है। शिक्षा जीवन-सशक्तिकरण के एक अवसर के रूप में प्रदान की जाती है। आने वाले कुछ वर्षों में, ईशा विद्या द्वारा तमिलनाडु के प्रत्येक ताल्लुक में एक-एक स्कूल खोला जाएगा, इस तरह से कुल 206 ताल्लुक में 206 स्कूल खोले जाएंगे। यह ग्रामीण भारत के शैक्षिक परिवृत्त्य में एक बड़ा परिवर्तन लाएगा। देखें: www.ishavidhya.org

ईशा होम स्कूल

वेलिगिरि पर्वत की तराई के शांतिपूर्ण परिवेश में स्थित ईशा होम स्कूल, हरेक बच्चे को आंतरिक रूप से पुष्पित होने के लिए एक प्रेरणाप्रद वातावरण प्रदान करता है। यह होम

स्कूल, शैक्षिक गुणवत्ता के उच्च मापदंडों को बनाए रखते हुए, हरेक विद्यार्थी को अपनी पूर्ण क्षमता में विकसित होने में उसकी सहायता करता है, तथा उसकी सहज और छिपी हुई प्रतिभा को उबागर करता है। देखें: www.ishahomeschool.org

ईशा क्राफ्ट, ईशा रेमेंट और ईशा प्रकाशन

ईशा क्राफ्ट और ईशा रेमेंट, अपने उत्पाद - उपहार सामग्री, जूट के सामान, पेंटिंग, धातु-शिल्प, पथर-शिल्पकृति, हस्तशिल्प तथा इसके साथ-साथ डिजाइनर वस्त्र, जिसमें नियमित, अनियमित पहनावे और योग-पोशाक भी शामिल हैं - के माध्यम से लोगों के जीवन में ईशा-शैली और कारीगरी लाता है। इन उद्यमों से अर्जित किए गए सभी मुनाफे भारत के ग्रामीण जन-समुदाय की सेवा और विकास के लिए ईशा-फाउन्डेशन द्वारा शुरू किए गए सामाजिक आउटरीच कार्यक्रमों में खर्च किए जाते हैं।

ईशा-प्रकाशन- पुस्तक, पुस्तिका, सी.डी. और डी.वी.डी. के माध्यम से सद्गुरु के बिल्कुल स्पष्ट, अनूठे और प्रेरणापूर्ण कार्यों और उनके सत्संगों को लोगों तक पहुँचाने के कार्य में समर्पित हैं। देखें: www.ishashoppe.com

हिंदी की मासिक पत्रिका: ईशा लहर

प्रकाशक
जयको पब्लिशिंग हाउस
ए-२ जश चेबर्स, ७- ए सर फिरोजशहा महेता रोड
फोर्ट, मुंबई - ४०० ००१
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© ईशा फाउन्डेशन
सर्वाधिकार ईशा फाउन्डेशन स्वाधीन

ANAND LAHAR
आनंद लहर चाहो और पा लो!
ISBN 978-81-8495-683-2

अनुवाद व संपादन: एच. बालसुब्रह्मण्यम

प्रथम जयको आवृत्ति: 2015
चौथी जयको आवृत्ति: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी
भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी कराई जा सकती है,
न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य
माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।